KUNST
OM
GEZONDHEID JEUGDIGE KRACHT
EN
SCHOONHEID
TE BEHOUDEN

Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/kunstomgezondhei0000vari

KUNST,

OM

GEZONDHEID, JEUGDIGE KRACHT

EN

SCHOONHEID

TE BEHOUDEN.

DK
0043

KUNST

OM GEZONDHEID, JEUGDIGE KRACHT EN SCHOONHEID, IN AL DE TIJDPERKEN DES MENSCHELIJKEN LEVENS, TE BEHOUDEN.

DOOR

PROFR. G. J. WENZEL.

Naar den tweeden druk
uit het Hoogduitsch vertaald.

Te AMSTERDAM, bij
J. TEN BRINK Gz. en J. DE VRIES.
MDCCCXVII.

VOORBERIGT

VAN DEN

SCHRIJVER.

Een gezonde jeugdige toeſtand, *is een zeer ſchatbaar goed. De man herinnert zich met verrukking aan denzelven, wanneer hij zijne jongelingsjaren terugdenkt; de grijsaard treurt, dat hij zich niet meer in denzelven bevindt.* „ *Zou het dan niet mogelijk* „ *zijn, ons ook in den ouderdom in dezen* „ *toeſtand te bevinden?*"

Deze vraag ſtelde ik mij zelven voor, en raadpleegde de natuur en de bewerktuigde wereld, om dáár een antwoord op mijne vraag te vinden.

Deze goede leermeesteres liet mij niet geheel onbevredigd uit hare gehoorzaal vertrekken; zij gaf mij menigen vingerwenk, en wees mij voor het overige naar de grondſtellingen der Natuurkunde, *en hare dochter, de* Geneeskunde.

Ik vorschte naauwkeurig in deze aangename velden naar licht, om het duistere van mijn onderwerp licht bij te zetten. Mijne pogingen bleven niet zonder gevolg; ik kwam op waarheden, welke in ieder opzigt overal rijk in gevolgen zijn.

Eenige dezer gevolgen stel ik mijne lezers, in een geheel vereenigd, voor, in een geheel, dat ik wensche, dat men als eene stelselmatige aanwijzing, om gezondheid met de sterkte, en bevalligheid der jeugd gepaard, mede in den ouderdom over te nemen, *beschouwe.*

Is het niet mogelijk van de jeugd te spreken, zonder tegelijk van de schoonheid, *hare veelmalen vergezellende reisgenoote, te handelen. De middelen, welke de eerste begunstigen, zijn ook vrienden der laatste; om alles te doen, heb ik deze getrouwe godin vooral een paar eigene afdeelingen gewijd. Wel verre van te vooronderstellen, dat ik mijn onderwerp heb uitgeput, zal ik mij daarmede vergenoegen, dat ik de eerste trekken eener kunst verder getrokken heb, welke nog in hare jeugd ligt.*

IETS

IETS

VAN DEN

VERTALER.

Indien de kunst, om het menſchelijk leven te verlengen, geene herſenſchim is, en dit is zij inderdaad niet; dan verdient de kunst, om *gezondheid, jeugdige kracht en ſchoonheid, in al de tijdperken des menſchelijken levens te behouden*, nog minder als zoodanig beſchouwd te worden; beiden zijn zelfs zeer naauw met elkander vereenigd, zoodat die middelen, welke, ter bereiking van de eerſte gebezigd en aangewend moeten worden, voor de laatſte onontbeerlijke vereischten zijn. Maar het ſchijnt, dat vooral ter bereiking van beiden, de menschheid tevens tot een geheel ander ſtandpunt van haar phyſisch leven zal moeten geraken, dan waarop zij zich in onze dagen nog geplaatst ziet. Zulk eene phyſiſche karakteristiek des tegenwoordigen leeftijds, in vergelijking met die van vroegere dagen, van den beroemden HUFELAND, door ons elders geplaatst, en voor zoo veel het hier noodig ſcheen, herhaald, moge het bewijs dezer onderſtelling opleveren, daar zij geene geringe aanwijzingen bevat van datgene, wat er tot de kunst, om het leven te verlengen, zoo wel als

om gezondheid, jeugdige kracht en ſchoonheid te behouden, gevorderd wordt, waarvan het wezenlijke daarin beſtaat, dat de mensch zich zelven phyſisch herſcheppen moet; dat de geest daartoe alleen het middel is; daar juist eene nieuwe kracht van den geest, en een rein hart, dat eenvoudigheid en zeden terug voert, eene nieuwe levenskracht kunnen aanbrengen, zoodat daardoor een nieuw leven, zuiverheid, frischheid en kracht in de phyſiſche natuur geboren moet worden.

Over het geheel genomen, beſpeuren wij bij het beſchouwen van de phyſiſche karakteristiek des tegenwoordigen leeftijds. 1.) *Eene veel grootere teerheid en verfijning der bewerktuiging*, vooral van het *zenuwgeſtel*, met eenen grooteren invloed van hetzelve op het bewerktuigd geſtel. Eene overwegende heerſchappij dus van het zenuwgeſtel in de bewerktuigde natuur. Nimmer vertoonde zich de ziekten minder zuiver, nooit waren de zenuwziekten zoo hevig, dan thans. Niet ſlechts in ſteden en hoogere ſtanden, maar ook op het land is dit zenuwkarakter op te merken. Ja, de kinderen worden reeds met een fijner bewerktuigd geſtel en verhoogde gevoeligheid geboren, en van daar de aanleg tot grootere beweegbaarheid en ſluipachtigheid van het zenuwgeſtel. De kinderen brengen het kenmerk van den tijd, deszelfs gevoelige en ligter beweegbare zenuwen mede; van waar groote gevoeligheid voor uitwendige dingen, zoo wel in het phyſieke als in het verſtandelijke, zoo wel heilzame als ſchadelijke. Van hier de onge-

hoor-

hoorde ſterfte der kinderen, in de eerſte jaren, aan kramp, ontwikkeling der tanden en andere ziekten, van hier de meerdere waterzucht der herſenen, van hier het veelvuldige der zenuwziekten, der zenuwkoortſen bij volwasſenen.

2.) *Overprikkeling;* het gebruik namelijk, van kindsbeen af van die prikkels, welke de zenuwen opwekken, en daardoor drieledig ſchaden; door het geheel in eene tegennatuurlijke ſpanning te houden; door op het laatst verſtomping en overprikkeling voort te brengen; en eindelijk, door behoefte van altijd nieuwe prikkels op te wekken. Men denke hier nu aan koffij, thee, tabak, veelvuldige ſpecerijen, van den brandewijn en alle geestrijke dranken.

3.) *Meerdere onnatuurlijkheid, meerdere kunst des levens, over het algemeen.* Men bepale zijne opmerkzaamheid op het algemeen geworden zittend leven, op de nalatigheid in het gebruik der baden en zorg voor de huid, de onnatuurlijke kleeding, de ook de nieuwere tijden toebehoorende uitvinding der mode, welke ons dwingt, om beſtendig van de eene gewoonte, welke wij in onze kleeding, en in onze levenswijze volgden, tot de andere over te gaan, zoodat wij nu ſchier het middagmaal des middernachts moeten nemen, ja zelfs de beſchaafde wereld thans eerst om middernacht begint te leven, zoodat zelfs het tijdſtip, tot de diepſte rust beſtemd, het vereenigingspunt des beginnenden levens is.

4.) *Vroegere ontwikkeling der werkzaamheid van den geest, en van de geſlachtsdrift.* In plaats dat het kind in de eerſte jaren nog als plant leven zou, is het reeds bij het einde van het eerſte vierendeel jaars ontwaakt, neemt deel aan de buitenwereld; alles ontluikt ſpoediger, de nog veel te teedere werktuigen worden reeds verſtandelijk geprikkeld en bezig gehouden, en op deze wijze wordt reeds daardoor de grondlag voor ziekelijkheid, niet ſlechts van het ligchaam, maar ook van den geest, gelegd. Maar nog meer in het oogvallend vertoont zich dit in de vroegtijdige ontwaking van de geſlachtsdrift, welke in zulk een naauw verband met het verſtandelijk voortbrengingsvermogen ſtaat.

5.) *Meerdere ziekelijkheid en ſterfte der kinderen in de eerſte jaren.* De meeste kinderen ſterven in de eerſte twee jaren. Dit is het gevolg van de fijnere, meer tot kramp geneigde bewerktuigde geſtellen, van de verkeerde behandeling, vooral van het ſteeds meer toenemend eerloos ontſtaan der kinderen, van dat treurig voortbrengſel der zedeloosheid, die den mensch behandelt als een rekenkundig voorſchrift, en vergeet, dat bij denzelven het geboren worden, eerst door de armen der moederlijke liefde een wezenlijk aanzijn wordt, en dat de bloote vermeerdering der geborenen, zonder eer, eene vermeerdering, niet van het leven, maar van den dood op aarde is.

6.) *Mindere zuiverheid van het bewerktuigd geſtel;*

ftel; bedorvenheid der vochten. Minder eenvoudig voedſel, vele ziekte vergiften, die in de vochten zelve ingaan, en die bederven, en zelfs menig een even zoo algemeen geworden geneesmiddel; bij voorbeeld, de kwik, welks gebruik men, door geene bevoegde en oordeelkundige handen toegediend, als eene kunſtige vergiftiging beſchouwen moet.

7.) *In het oogvallende vermindering van het vermogen des gezigts, en eindelijk de veelvuldiger zelfmoord;* of veeleer het vroeger afſterven van het inwendige leven, vóór het uitwendige, van den eigenlijken levenslust en levenskracht, vóór de levenswerkzaamheid. Hij is thans in de meeste gevallen, een lijdelijke toeſtand, werking der grootſte zwakte en lafhartigheid, van eenen volſlagen dood, voor alles wat groot en edel in den mensch is. De meeste zelfmoorders zijn menſchen, die door losbandigheid ten hoogſte uitgeput, op het laatst voor alle prikkels des levens verſtompt, van alle kracht, om de zorgen van het leven te torſchen, beroofd, het leven eindelijk als eenen last beſchouwen, dien zij niet meer dragen kunnen, die eigenlijk bij levenden lijve in hun inwendig en beter aanzijn reeds dood, en nu den uitwendigen phyſiſchen dood ſlechts als eene noodzakelijke toegift daarbij voegen.

Deze zijn de hoofdtrekken van het ſtandpunt des phyſiſchen levens, dat de mensch bereikt heeft. Zullen nu phyſiſche geneesmiddelen, koude baden,

of eene verſterkende phyſiſche opvoeding, phyſiſche herſtelling bereiken, het bezielend beginſel der levenskracht aanvoeren? „ Neen ; zoo als in den aanvang gezegd werd : uit zich zelven moet de mensch zich ook phyſisch herſcheppen, en het eenige middel, het eenige beginſel der redding is de beſchaving. Het komt hier echter vooral op de rigting aan, welke zij verkrijgt. Is zij de *ware*, dat is het verſtand verhoogende, en tot beheerſcher makende beſchaving, dan vergoedt de kracht van het geestige, de verzwakking der dierlijkheid, torscht en behoudt het leven door matigheid, tevredenheid der ziel, geregeldheid, beheerſching der driften, ja verſchaft hetzelve, door de verheffing tot eene hoogere wereld, eene geheel nieuwe levens- en herſtellingsbron, waarvan het dier niets weet, en die het voordeel heeft van nimmer uit te droogen, en nimmer verterend, altijd bezielend te werken, ja, den mensch boven de natuur verheffende, eene menigte harer ſchadelijke invloeden te ontnemen." —

Men vergete wijders niet, dat de inenting der kinderziekte, en vooral de koepokinenting, reeds veel heeft bijgedragen om gezondheid en ſchoonheid te behouden. Zij blijve dus, hoe veel het onverſtand of de boosaardigheid daartegen nog ſchreeuwen mogen, het middel in de hand der Voorzienigheid, dat alle ouders, die niet alleen de welgemaaktheid, maar het leven hunner lievelingen ter harte gaan, moeten aangrijpen. Hoe veel minder ziekelijke, ellendige en onbruikbare menſchen

ſchen zijn er, ſedert de vermindering der pokken, door de koepokinenting, op de wereld? Hoe veel heeft het rijk der gezondheid en ſchoonheid door haar gewonnen? Daarvan zwijgen, wel is waar, de ſterflijsten, maar wie herinnert zich niet, die duizend levend-dooden, aan zinnen en de edelſte krachten verminkten, voor hun ganſche leven onbruikbaren, ja krankzinnigen, die wij voorheen, als getuigen dezer pest, zagen rondwaren, en die thans gemist worden, omdat zij door de weldadige koepokinenting alleen voor de menschheid gewonnen zijn? De dood toch is niet het ſlimſte op aarde, en geenszins het *getal* der levenden alleen, maar derzelver *hoedanigheid* en nuttigheid maakt het geluk der Staten uit.

Ik achtte het niet ongeſchikt, dit vooraf te laten gaan, tot inleiding van dit werkje, dat, mijns inziens, aan deszelfs doel volkomen beandwoord; en dat, hoezeer niet met zoo veel geleerdheid en uitvoerigheid behandeld, dan weleer dat van de kunst om het menſchelijk leven te behouden, door den beroemden HUFELAND, nogtans naast dit laatſte eene plaats verdient.

IN-

INHOUD.

INLEIDING.

GEVOEL DER GEZONDHEID EN DER JEUGD. BEELD EN WAARDE DERZELVE. Bladz. 1

I.

IS HET MOGELIJK, GEZONDHEID, JEUGDIGE KRACHT EN SCHOONHEID, TOT IN DEN HOOGSTEN OUDERDOM OVER TE VOEREN? BEWIJZEN DAARVAN UIT HET PLANTEN- EN DIERENRIJK, EN UIT DE MENSCHELIJKE MAATSCHAPPIJ. 7

II.

VOLGENS WELKE WETTEN HANDELT DE NATUUR, WANNEER ZIJ GEZONDHEID, JEUGDIGE STERKTE EN SCHOONHEID MET DEN OUDERDOM VERBINDT? WAARNEMINGEN AAN PLANTEN, DIEREN EN MENSCHEN; GEVOLGTREKKINGEN UIT DEZE WAARNEMINGEN. 20

III.

III.

DE NATUUR KENT GEENEN EIGENLIJKEN DOOD. LEVENSKRACHT. HARE EIGENSCHAPPEN EN WERKINGEN. GEVOLGEN DAARUIT. . . . Bladz. 31

IV.

HOE KAN DE MENSCH DIE MAAT VAN LEVENSKRACHT, WELKE HEM, IN HET TIJDPERK ZIJNER VOLKOMENE VORMING, EIGEN IS, ALTIJD BEHOUDEN, — EN DERHALVE GEZONDHEID, JEUGD, STERKTE EN SCHOONHEID, BEREIKT WORDEN? . . . 44

V.

HOE KAN DE MAAT VAN JEUGDIGE LEVENSKRACHT IN DEN OMVANG DES LIGCHAAMS ZOODANIG VERDEELD WORDEN, DAT HET EENE DEEL DAARVAN NIETS MEER, DAN EEN ANDER VERKRIJGT? . . . 77

VI.

WELKE LIGCHAMEN ZIJN HET, DIE EENEN OVERVLOED VAN LEVENSKRACHT BEZITTEN, EN WAARUIT DE MENSCH DEZE PUTTEN KAN? 99

VII.

DOOR WELKE MIDDELEN LAAT ZICH DE LEVENSKRACHT BIJ DEN MENSCH OPHOOPEN? . . . Bladz. 115

VIII.

WELKE VIJANDEN HEEFT DE LEVENSKRACHT, EN HOE KAN ZIJ VOOR DEZELVEN BEVEILIGD WORDEN? 139

IX.

OVER LIGCHAMELIJKE SCHOONHEID IN HET ALGEMEEN. 153

Men wenscht algemeen ſchoon te zijn. — Verſchillende begrippen aangaande ſchoonheid bij verſchillende volkeren. — Schoonheidsmiddelen dezer volkeren. — Wezenlijke ware ſchoonheid, waarin zij beſta. — Zij is niet onderwerpelijk, maar voorwerpelijk. — Berigten van bijzonder ſchoone menſchen. — De ſchoone, de mismaakte mensch — hunne Phyſiognomie. — Volkomene menſchenſchoonheid door ſchoonheid der ziel.

X.

DE KUNST OM DE OPPERVLAKTE DES LIGCHAAMS TE VERFRAAIJEN. . . 168

Onnatuurlijke en ſchadelijke ſchoonheidsmiddelen. — Schoonheidsmiddelen der Natuur. Hunne verdeeling. Nut derzelve. — Thee. — Fleecy Hoſiery.

KUNST

KUNST,

OM GEZONDHEID, JEUGDIGE KRACHT EN SCHOONHEID, IN AL DE TIJDPERKEN DES MENSCHELIJKEN LEVENS, TE BEHOUDEN.

INLEIDING.

De Lente is aanwezig! De ſlapende Natuur ontwaakt en viert het feest harer vernieuwing. De matte plant verheft haar hoofd, en nieuwe kracht ſtroomt in hare vezelen. De zaadkorrel kiemt in den ſchoot der aarde, en verſchijnt, met het gewaad der bevalligheid getooid. Als op nieuw herboren, huppelt en ſpringt het dier vrolijk in het rond, en de mensch zelf gevoelt zich opgeruimd en krachtvol.

Het gevoel der jeugd vermeestert mij; deugdgevoel heerscht rondom mij; het gevoel van volkomene kracht en van een werkzaam leven, het gevoel van een beſtaan, waaraan niets ontbreekt, dat voltooid is, en het uitzigt der duurzaamheid heeft.

Natuur ontſloot
Haar milden ſchoot;
En liet een roosje prijken:
Dat roosje waasſemt balſemgeur
Voor armen en voor rijken.

Het knopt in onze kindſche dagen;
En groeit met onze jaren op:
Het ſtilt des moeden grijsaards klagen;
En voert der menſchen heil ten top.

Het doet de vorſten zich verblijden;
En wischt der ſlaven tranen af;
Het lenigt ieders zielelijden,
En bloeit nog over 't zwijgend graf.

Wie naar den naam van 't roosje vraagt,
Weet', dat het dien van *vriendſchap* draagt.

Het

Het ſiert des edlen jonglings wangen,
En woont in 't kuiſche maagdenhart;
Het wekt in beiden 't zoetst verlangen,
En loont met wellust, zonder ſmart.

Het ſpreidt zijn liefelijke geuren,
Tot troost voor 't neêrgedrukt gemoed;
Bewaart den mensch voor rustloos treuren,
Terwijl 't de hoop in 't harte voedt.

Wie naar den naam van 't roosje vraagt,
Weet', dat het dien van *onſchuld* draagt.

Het bloeit, bij 't lied der nachtegalen,
En 't bloeit in 't barre jaargetij;
Het doet ons ruimer adem halen,
En zet den moeden krachten bij.

Het bloeit en prijkt op alle wegen,
En maakt den armſten ſterfling rijk;
Het biedt den onvervalschten zegen,
En ſchept, op de aard', een englenrijk.

Wie naar den naam van 't roosje vraagt,
Weet', dat het dien van *blijdſchap* draagt.

Komt, Broeders! laat ons rozen plukken,
Der juichende onfchuld toegewijd,
En die op onze kruinen drukken,
In onzen prillen lentetijd!

Ja, laat ons naar jeugdige kracht en gezondheid, naar dien zaligen toeftand ftreven, waarin wij al de gaven, die ons des Scheppers milddadige hand fchenkt, zoo volkomen gevoelen, waar wij al de krachten in ons in hare drukking gevoelen, en iedere zorg van het leven tegenlagchen, ieder ongemak onverfaagd te gemoet treden, en zelfs het vergramde noodlot trotfeeren; waarin ons alles aanlagcht, alles behaagt, waar ook wij ieder een behagen; waar voor ons duizende bronnen van vreugde ontfpringen, en verre van ons de droefgeestigheid verwijderd blijft; waar ons de glans der gezondheid omftraalt, en de wereld voor den geest te eng beperkt wordt. Naar dien toeftand moeten wij trachten te ftreven, en ons van deszelfs voortdurend bezit verzekeren, want dan eerst kunnen wij het leven ge-

genieten, ons over de ſchoone werken des Scheppers verheugen, en werkzaam zijn ten nutte van allen.

Van oneindige waarde is de jeugd. Zij is de moeder van groote ontwerpen, van ver zich uitſtrekkende ondernemingen; zij werkt ſnel, ſpoedt zich haastig naar het voorgeſtelde doel. Zij verzwakt niet, welken weg zij ook betreedt, en geen hinderpaal ſchrikt haar af, hare loopbaan te vervolgen. Zij maakt zich de wereld, hoezeer ook haar voet door doornen gekwetst wordt, tot een' aangenamen lusthof, en op deze wijze verdraagt zij de pijn met lagchenden mond, en troost zich met vrolijke beelden der toekomst. Zij aanſchouwt de liefde des Scheppers in al zijne werken, in den rollenden donder zoo wel als in het zachte gelispel des ſephyrs. Zij is tot weldadigheid geſtemd, en droogt gaarne de tranen van de wangen des lijders. In haar gezelſchap oogst men vrolijkheid in, en verheldert zich de bekommerde ziel. Zij is de vijandin der gramſchap, en heeft

eenen afkeer van wanhoop. Moed, vastheid van beſluit en edele onverſaagdheid behooren tot haren ſtoet. Voor haar vlieden de ziekten, en de dood waagt het niet, zich aan hare blikken bloot te ſtellen.

I.

IS HET MOGELIJK, GEZONDHEID, JEUGDIGE KRACHT EN SCHOONHEID, TOT IN DEN HOOGSTEN OUDERDOM OVER TE VOEREN?

Bewijzen daarvan uit het planten- en dierenrijk en uit de menschelijke maatschappij.

Een goed, van zulk eene waarde, is ontegenzeggelijk een onderwerp, de vurigſte wenſchen waardig. Maar behoort deze niet tot het tallooze heer der ijdele wenſchen van den mensch? Is het wel mogelijk, die krachten der gezondheid en der jeugd, welke den jongeling tot aan den mannelijken leeftijd op zijde ſtreven, nog op den overigen weg van den levensvloed aan onze zijde vast te houden, en haar als trouwe reisgenooten mede in den leeftijd van den grijsaard over te voeren?

Deze vraag is gewigtig! Wij willen bij haar ſtilſtaan.

De jonge CEDER voert zijne jeugdige kracht

in die duizenden van jaren over, welke hij beleeft. Even zoo rank en bevallig, als hij zich in zijn tiende, twintigſte en dertigſte jaar vertoont, vindt men hem, na verloop van vele eeuwen, weder, en aan den rand van zijn graf praalt hij nog met duidelijke ſporen van zijne ſchoone plantvorming, zoo wel van buiten als van binnen.

De WIJNSTOK verliest in zijn honderdſte jaar zijne vruchtbaarheid niet, en beſchaamt door zijne jeugdige ſterkte, als grijsaard in het plantenrijk, nog menigen jongen man in het rijk der menſchen, die reeds op zijn dertigſte jaar dikwijls aan eenen ſtoppel gelijk is, over welken treurig de noordewind wegwaait.

Beſchouwt den eerwaardigen EIK, die duizende en meerdere jaren telt, getuige onzer voorouders is, en echter nog jeugdige bladeren draagt, terwijl zijn ſtam, een zilvermos, het beeld van zijnen hoogen ouderdom, draagt.

Voorbeelden inderdaad, welke het beſluit regtvaardigen, dat gezondheid, jeugd en ouderdom juist geene tegenſtrijdige dingen zijn,

en

en dat zij bij bewerktuigde ligchamen plaats kunnen hebben; onder zekere voorwaarden plaats kunnen hebben, daar zij wezenlijk bij ſommigen gemeenzaam worden aangetroffen; een beſluit, dat door de gewigtige ervaring nog meerdere klem erlangt, dat, wanneer men bij oude boomen, die lang onbewogen en onveranderlijk ſtonden, de aarde rondom den wortel opgraaft en losſer maakt, deze alsdan friſſcher en levendiger loof verkrijgen, en dadelijk verjeugdigen.

Wij begeven ons van de Planten tot de meer volkomene ſchepſelen, de Dieren.

Het Inſekt leeft twee, drie, vier jaren lang, vermomd als worm. Het wordt ſteeds ouder. Het verandert in eene pop, en treedt nu weder, na eenen korten tijd, en wel in den glans der ſchoonheid, en van jeugdige krachten voorzien, als gevederd kapelletje, in een aetherisch-luchtig gewaad. Het nam zijne jeugd met zich in zijnen hoogſten ouderdom; want toen ſtierf het, omdat het zijne beſtemming bereikt had.

Toeneming, uitzetting en grootheid is der jeugd eigen. De langlevende Krokodil groeit, of neemt in uitzetting en grootheid zoo lang toe, als hij leeft.

Selwands falke, in *Londen*, was, zoo als de halsband, dien hij droeg, met duidelijke letters bevestigde, over de 180 jaren oud, en men bewonderde aan hem de hoofdvereischten der jeugd, vlugheid en sterkte.

En nu ook eenige blikken op den mensch geworpen, dat wezen, dat ons hier het allernaaste aangaat.

Abraham, die eerbiedwaardige man, bereikte den ouderdom van 175 jaren, en was in zijn 75ste nog zoo opgeruimd, en, bij zijn vast vertrouwen op de Voorzienigheid, zoo vrolijk, als in de dagen zijner jeugd.

Josua verried in zijn honderdste jaar nog altijd de werkzaamheid, door welke hij zich als bloeijend dertigjarig man kenmerkte.

Solon, de beroemde wetgever van *Griekenland*, had in zijn 80ste jaar nog hetzelfde ontvangvatbaar en aandoenlijk gevoel voor

de

de aangenaamheden van het leven, dat hem in zijne vroegere jaren eigen was, en zijne zielskrachten waren nog dezelfde, waarmede hij, in die dagen, bij ieder bewondering wekte.

EPIMENIDES van *Creta* bragt zijne jaren tot 157, en overtrof, met derzelver last beladen, de meeste jongelingen van zijnen tijd in iedere ligchaamsoefening. Rozen bloeiden op zijn gelaat, en kracht en ſterkte deden zijne aderen en zenuwen zwellen.

De zanger der liefde en van den wijn bij de Grieken, de lustige, vrolijke, dweepende ANAKREON telde 80 jaren, toen hij nog dat karakter behield, en liederen vol levendig gevoel ſchreef.

DEMOCRITUS was in zijn 105de jaar de nog onvermoeide navorſcher van de geheimen der Natuur, en onderhield, even als te voren, zijne leerlingen met eenen helderen geest.

PLATO, een der grootſte vernuften, die immer onder de menſchen geleefd hebben, had van het vuur, dat in zijnen geest en zijn ligchaam met heldere vlammen ontbrandde, tot op den laat-

laatſten dag van zijn leven, dat zich tot de volle 100 jaren uitſtrekte, geen enkele vonk verloren.

De Romein M. VALERIUS CORVINIUS, die over de honderd jaren bereikte, gaf nog, kort voor zijnen dood, de onloochenbaarſte bewijzen van jeugdigen moed en jeugdige dapperheid.

LUCEJA, dat ſieraad van het Romeinſche tooneel, ſpeelde nog in haar 112de jaar op hetzelve, en het ontbrak haar ſpel geenszins aan levendigheid en vuur.

GALERIA COPIALA, even eens eene Romeinſche tooneelkunſtenares, danste nog in haar honderdſte jaar voor het oog van *Rome*, en trad nog eenmaal op, toen men, ter eere van AUGUSTUS, ſchitterende feesten gaf.

Deze Keizer werd 70 jaren oud, en bleef ſteeds een vriend der vreugde en der ſcherts. Met opgeruimden geest ſtierf hij, terwijl hij zijne vrienden toeriep: „juicht toe, mijne „vrienden! de comedie is ten einde!"

APOLONIUS VAN TYANA, deze zoo beroem-

roemde man, ſchitterde, hoezeer hij reeds honderd jaren had afgelegd, nog altijd met ligchamelijke ſchoonheid en eenen ſterken geest.

H. JENKINS, een gemeen man in *Yorkshire*, verſcheen nog in zijn 140ſte jaar voor het geregt, en legde den eed af. Hij was 169 oud, toen hij ſtierf. Zijne laatſte bezigheid was de vischvangst, en hij konde nog, toen hij reeds ver boven de honderd jaren was, in ſterke ſtroomen zwemmen. Bezat hij nu geene jeugdige kracht? Daalde zij niet met hem, als trouwe reisgenoote, ten grave?

TH. PAARE, even eens een Engelschman en landbouwer, huwde in zijn 120ſte jaar met eene weduwe, voor de tweede maal; leefde met haar nog twaalf jaren, en zij verzekerde, zich nimmer over zijnen ouderdom beklaagd te hebben. Tot in zijn 130ſte jaar verrigtede hij nog al de zware bezigheden van den landman. In zijn 152ſte jaar deed hij nog eene reis naar *Londen*, en vond aldaar zijn graf. De beroemde Ontleedkundige HERVEY opende hem na zijnen dood, en het bleek, dat het werktui-

tuigelijke zijns ligchaams nog in het geringſte niet afgeſleten was. Al zijne ingewanden waren in den gezondſten ſtaat, zelfs waren de ribben nog niet eens verbeend, hetgeen men evenwel bij alle hoogbejaarden aantreft. — De man zou voorzeker nog langer hebben geleefd, had niet het al te goede leven hem gedood, waarmede men hem aan het Hof van den Koning wilde te goed doen. Een onwederſprekelijk bewijs, dat jeugdige kracht en ouderdom hier te zamen huisvesteden.

Een Deen, DRAKENBURG genaamd, in 1626 geboren, diende tot in zijn 91ſte jaar, als Matroos, op de Koninklijke vloot. In zijn 111de jaar kwam hij op de gedachte, om nog eens te huwen. Hij nam eene zestigjarige vrouw, en overleefde haar lang. In zijn 130ſte jaar werd hij op nieuw verliefd, en wel op een jong boerenmeisje, hetwelk echter zijne hand afſloeg. Hij zocht zijn heil nog bij meerdere, daar hij echter nergens gelukkig ſlaagde, beſloot hij eindelijk, alleen te blijven, leefde nog zestien jaren, en ſtierf 1772, in het

146ſte

146ſte jaar zijns levens. Hij was, tot op het laatſte oogenblik van zijn langdurig aanwezen, een man van een haastig temperament, en behield zijne ongemeene ſterkte tot den laatſten dag van zijne aardſche loopbaan. De jeugd ſcheen met hem een verbond geſloten te hebben, om hem nimmer te verlaten.

CORNARO, de Italiaan, dien de wereld als een bewondering wekkend waarnemer der eenvoudigſte en ſtrengſte levenswijze kent, bereikte honderd jaren. Hij verhaalt van zich zelven: „ Thans, in mijn 83ſte jaar, geniet ik den „ opgeruimdſten ligchaams- en zieleſtaat. Ik „ klim van den grond op mijn paard, beklim „ ſteile hoogten, en heb eerst onlangs een „ kluchtſpel vol onſchuldige vreugde en ſcherts „ geſchreven. Wanneer ik van mijne eigene „ bezigheden of uit den Senaat te huis kome, „ dan vinde ik elf neven, wier opvoeding, „ tijdverdrijf en gezang de vreugde van mijnen „ ouderdom zijn. Dikwijls zinge ik met hen, „ want mijne ſtem is thans helderder en ſterker, dan zij in mijne jeugd was; en ik

„ haat

„ haat ontevredene luimen, die zoo vaak het „ lot van den ouderdom zijn."

In *Engeland* ſtierf voor weinige jaren HELENA GRAY, in het 105de jaar van haar leven. Helderheid, opgeruimdheid en goede luimen hadden nimmer haar verlaten. Kort voor haren dood kreeg zij nog nieuwe tanden.

In *Tyrol* ſtierf in 1770 een zeker Baron, BARAVICINO DE CAPELLIS, in eenen leeftijd van 104 jaren. Hij had vier vrouwen gehad. In zijn 48ſte jaar huwde hij de vierde: uit dezen echt ontſproten zeven kinderen, en toen hij ſtierf, was zijne vrouw van het achtſte zwanger. Hij verloor de helderheid van geest en ligchaam niet eerder, dan in de laatſte maanden van zijn leven. Nimmer gebruikte hij eenen bril, en legde nog dikwijls in zijne hooge jaren eenen weg te voet af van twee uren.

Een Franschman, DE LONGUEVILLE genaamd, leefde 110 jaren, had tien vrouwen gehad, en verwekte bij de laatſte, welke hij

in

in zijn 99ſte jaar huwde, nog in zijn 101ſte jaar eenen zoon.

Ik zelf ben met meerdere mannen en vrouwen bekend, (en wie mijner Lezers zal dezulken onder zijne bekenden niet hebben,) die tot in hunnen hoogen ouderdom ligchamelijke ſchoonheid, kracht van geest en opgewektheid, jeugdige gemakkelijkheid in hunne bewegingen, en eene lieftallige levendigheid in al hun doen hebben behouden.

Doch wij hebben reeds genoegzame voorbeelden aangevoerd, om te bewijzen, dat het in de Natuur niet *ſlechts mogelijk*, maar ook *wezenlijk* zij, om gezondheid, jeugdige ſterkte en ouderdom in vereeniging en getrouwe vriendſchap te ontmoeten.

Men zegge niet, dat dit uitzonderingen op den algemeenen regel zijn! Het zijn altijd daadzaken, bij wier beſchouwing wij dwaasſelijk twijfelen zouden aan de mogelijkheid, om gezondheid, jeugdige kracht en ouderdom onderling bij den mensch te vereenigen. — Kan de Natuur zulks in het planten- en dierenrijk

en in de menſchelijke maatſchappij bewerken, (en dat zij dit kan, hebben wij duidelijk gezien), dan is het ook haren zorgvuldigen waarnemer mogelijk, regelen te ontdekken, welker naauwkeurige opvolging, gezondheid, jeugdige kracht en ouderdom te zamen vereenigt, en in zusterlijk verband houdt.

De Natuur leerde *den Geneesheer* ziekten genezen. De *Scheikunſtenaar* leerde van haar zijne verbindingen en ontbindingen. De *Werktuigkundige* vond in haar boek de grondſtellingen zijner kunst. De *Oeconomist* is haar zuigeling en leerling. Den *Paedagoog* onderwijst zij in zijne gewigtige bezigheden. Alle deze zagen daadzaken voor zich; zij ſcherpten hunne oogen, beriepen zich op hunnen waarnemingsgeest, ontdekten de wetten, naar welke zij handelt, wanneer zij die daadzaken ten voorſchijn brengt, leidden regelen uit de vergelijking dezer wetten onderling af, deden daaromtrent proeven, en het gelukte hun, hunne leermeesteres, de Natuur, te kunnen navolgen. Nu werden zij de tweede

ſchep-

ſcheppers. Zoo ontſtonden oorſpronkelijk alle kunſten, welke zich met de navolging der Natuur bezig hielden; voortgezette waarneming en oefening, nadenken en volharding gaven haar eindelijk dien graad van volkomenheid, waarover zij zich thans verheugen.

Had men de hand nimmer aan het werk geſlagen; ware men ſteeds onverſchillig de werkplaatſen der werkzame natuur voorbijgegaan, o! welke voordeelen zouden wij thans nog ontberen! De weldadigſte kunſten en wetenſchappen zouden niet beſtaan.

Men ſloeg derhalve ook de Natuur daar gaande, waar zij gezondheid en de ſterkte der jeugd tot den ouderdom overbrengt, en beiden onderling verbindt. Zij handelt op eene zekere wijze, volgens zekere wetten, bij al hare werkingen. — Men poge deze wetten na te vorſchen, even als de Geneesheer, de beoefenende Natuurkenner, de Paedagoog de hunne nageſpoord hebben. Men volge deze wetten na, en onze kunst verkrijgt haar beſtaan, even als de kunst van den *Arts*, van den *Scheikunſtenaar*,

van den *Werktuigkundigen*, in het algemeen, door het navolgen der Natuur, het hare verkregen. — Tijd, vlijt en proefnemingen zullen haar volmaken.

II.

VOLGENS WELKE WETTEN HANDELT DE NATUUR, WANNEER ZIJ GEZONDHEID, JEUGDIGE STERKTE EN SCHOONHEID MET DEN OUDERDOM VERBINDT?

Waarnemingen aan planten, dieren en menschen. Gevolgtrekkingen uit deze waarnemingen.

Men verwachte van mij niet, dat ik in het binnenste der Natuur dringen zal. Zulk een groote beschouwer ben ik geenszins. Schroomvallig dring ik in het voorhof van haren tempel, en reken mij gelukkig, wanneer het mij vergund is, slechts eenige blikken in haar heiligdom te kunnen werpen.

Wij hebben in de vorige afdeeling voorbeelden uit de twee groote Natuurrijken aangevoerd, ten bewijze, dat de Natuur dikwijls

ouderdom, *jeugdige kracht* en *ſchoonheid* vereenigt, en dezelve onafſcheidbaar verbonden houdt. Welke wetten neemt zij daarbij waar? Naar welke regels handelt zij daarbij?

De ervaring leert, dat planten, welke eenen hoogen ouderdom bereiken, en evenwel, als *Nestors*, den prikkel der jeugd, hare bevalligheid en ſterkte blijven behouden, alle de zoodanigen zijn, welke 1) een ſterk, vast, duurzaam maakſel bezitten; 2) veel *masſa* bezitten; 3) langzaam opwasſen en zich ontwikkelen; 4) ſpade tot de voortteling geraken; 5) zich in de hoogte verheffen; en die einlijk, 6) de behoorlijke aankweeking uit de hand der Natuur of uit die der menſchen verkrijgen. De ſtatige *Ceder*, de ten hemel ſtijgende *Palmboom*, de vaste *Kastanjeboom*, de ineengedrongen *Moerbezieboom*, de knoestige *Wijnſtok*, de ſtevige *Eik*, enz. bevestigen deze waarnemingen volkomen. Derzelver hoogſte ouderdom is de ſchoonſte jeugd. Hoe ſpoedig daarentegen gaan deze bij gewasſen van teeder maakſel, geringe masſa, ſnellen ouderdom,

verloren; bij gewasſen van eene vroeg plaats hebbende vruchtbaarheid, geringe hoogte en verwaarloosde aankweeking! Naauwelijks hebben zij het bevallige, vrolijke gewaad der jeugd aangetogen, of zij leggen het ook dadelijk wederom af, en ſtaan daar, zonder prikkel en treurig in hunnen ouderdom. — Naauwelijks bloeit de roos, of het ſterfuur harer ſchoonheid heeft tevens geſlagen; zij verwelkt in haren ouderdom. Slechts weinige dagen praalt de nageltak en waſemt geur, de overige tijd van zijnen leeftijd is een treurige aanblik.

Wij gaan verder, en nemen het *Dier* waar, dat rijk aan jaren en toch nog altijd rijk aan gezondheid en jeugdige gaven is. Wat leert ons hier de ervaring?

1) Het ontſtaat langzaam en gaat langzaam op den weg voort naar zijne volkomenheid. Wij zien dit aan het inſekt, waaruit eene kapel ontſtaat. 2) Het brengt eerst ſpade zijns gelijke voort. Paarden, Ezels, Stieren zijn in het derde, vierde jaar manbaar, en in het vijftiende nog wakker; manbaar worden de ſcha-

ſchapen in het tweede, en zijn zwakke grijsaards in het achtſte jaar. 3) Hetzelve heeft een goed gedekt ligchaam: de jongoude Valk uit *Selivand*, de talrooze jaren vlugge Krokodil, de Elefant, het Neushoorndier, die, met jaren beladen, evenwel derzelver drukking niet gevoelen, zijn bewijzen voor deze waarneming. 4) Hetzelve bezit ſterke zenuwen, vast vleesch, ſterke levenswerktuigen. 5) Het doet eene ſterke, doch evenwel niet onmatige, beweging.

En eindelijk, hoe gedraagt zich de in den ouderdom nog altijd gezonde, jeugdig-ſterke mensch?

Hij leefde altijd getrouw naar de Natuur en hare wetten; dat wil zeggen: hij nam de uiterſte matigheid bij ieder genot waar, at, bij aanwezigen honger, meer plant- dan vleeschſpijzen, dronk, alleen bij dorst, zuiver bronwater, arbeidde matig met het ligchaam, hield zijnen geest matig bezig, huwde in het tijdperk zijner volkomene ontwikkeling, vermengde zorgen met genoegens, zag op gemoedsrust, verbande toorn, haat, nijd, gierigheid,

ijverzucht, roemzucht, wellust uit zijn hart, en vervulde hetzelve daarentegen met zachte liefde, huppelende vreugde en het goud der hoop. Hij verbande van zich de vrees, en overwon gevaren, zegepraalde over kwellingen, zweefde in eene zuivere gelijkmatige, lucht, vooral met betrekking tot hare warmte en koude, zwaarte en ligtheid. — De goede moeder Natuur beſchonk hem 1) met een gelukkig, ieder ongemak tegenſtand biedend, bewerktuigd geſtel; 2) met eene ſterke herſtellingskracht met opzigt tot datgene, wat hem door het leven aan masſa ontnomen werd; en 3) met het vermogen der wedervoortbrenging, dat is, met de vatbaarheid om jeugdige ſterkte, daar waar zij reeds aanmerkelijk vermindert, weder te vergoeden. — Beide deze laatſte natuurkrachten vinden wij bij de planten en dieren, die nog in den ouderdom het beeld der jeugd zijn.

De gekwetſte eik geneest van zelf zijne wonde, en alle oud-jeugdige boomen brengen zich ieder jaar op nieuw voort, daar zij nieuwe bla-

bladeren, takken en bloemen uitbotten. Alle oud-jeugdige dieren vergoeden, door hunne inwendige kracht, menig verlies, dat zij aan vaste en vloeibare deelen van hun ligchaam lijden. Slangen, kikvorſchen, hagedisſen, enz. werpen jaarlijks hunne huid af, en verjongen. De vogelen wisſelen van vederen en ook van ſnavels; en de langlevende, en toch nog altijd zich verjongende viervoetige dieren, verwisſelen jaarlijks van haren en klaauwen.

Bij menſchen hebben wij voorbeelden, dat zij zich in hun 60ſte of 70ſte jaar werkelijk verjongd hebben. Zij erlangen nieuwe tanden en haren, en ſchijnen een nieuw tijdvak van hun leven aan te vangen. Een merkwaardig verſchijnſel van dezen aard zag men in eenen grijsaard, die te *Rechingen*, *in Bamberg*, in den *Paltz*, leefde, en in 1791, zijn 120ſte jaar, ſtierf.

Op eens kwamen bij hem, in 1787, nadat hij reeds lang te voren geene tanden meer bezat, acht nieuwe tanden te voorſchijn. Na verloop van zes maanden vielen zij uit, en

het verlies werd door nieuwe kiezen van boven en beneden wederom vergoed. Zoo werkte de Natuur bij dezen man vier jaren lang onvermoeid voort. Nog vier weken voor zijnen dood braken de laatſte tanden door! Wanneer hij zich van de nieuwe tanden behoorlijk tot vermaling der ſpijzen bediend had, dan vielen zij, dan eens vroeger, dan eens later, uit, en dadelijk traden in deze of andere openingen nieuwe te voorſchijn. Al deze tanden verkreeg en verloor hij zonder pijnen: derzelver aantal beliep ten minſte op vijftig.

Ik kende eenen Ambtſchrijver op het land, die zich in zijn 60ſte jaar wezenlijk verjongde. De man werd ziek, en men wanhoopte reeds aan zijn leven. Hij wist niet te zeggen wat hem deerde. Hij ſcheen aan eene koorts te lijden, welke met buitengewone koude, en even zoo met ſterke hitte afwisſelde; zij hield zich echter aan geen bepaald beloop. Eindelijk viel hij in een geweldig zweet, dat hem oogenſchijnlijk afmatte. Weinige dagen daarna ontſtond bij den lijder een geweldige honger; hij be-

vre-

vredigde dien, en zijne krachten keerden ſpoedig terug, en van nu af hadden bij hem de volgende veranderingen plaats. Hij, namelijk, die voorheen wijn, brandewijn en bier dronk, ja dikwijls de grenzen der matigheid daarin overſchreidde, had nu zulk eenen afkeer van deze dranken, dat hij derzelver aanblik naauwelijks verdragen kon. Al wat zoet was, dat hij anders op zijde ſchoof, verlangde hij nu met blijkbare begeerte, en ſpijzen uit het plantenrijk waren hem de aangenaamſte. Zijn kaal hoofd begroeide met nieuwe geenszins grijze haren, en de holten zijner kiezen werden met nieuwe tanden gevuld. Aan de linkerhand ontbraken hem aan twee vingers de nagels; vele jaren te voren had hij dezelve verloren; de Natuur vergoedde thans dit verlies. Zijne voorheen doffe oogen werden helder, en hij wierp den bril weg. Zijne voeten kregen het vermogen om te gaan, en hij doorwandelde menige landſtreek, zonder zich te vermoeijen. Hoezeer voorheen de vriend eener phlegmatieke rust, werd hij nu een vriend der

werk-

werkzaamheid. Zijn donker gelaat was in een ſchertſend gezigt verwisſeld. Zijn geheugen was zoo ſcherp geworden, dat hij verſcheidene plaatſen uit dichterlijke werken in het geheugen hieldt, die ik hem ſlechts eenmaal had voorgelezen. Ongevoelig voor de bekoorlijkheden der vrouwen, vond hij nu zijn genoegen in den omgang met het andere geſlacht. — Jammer inderdaad, dat deze merkwaardige man onder menſchen woonde, die onverſchillig dit alles over het hoofd zagen! Jammer, dat ik nog zelf te jong was, om deze verſchijnſelen behoorlijk te waarderen! Mogelijk leeft hij nog. Er zijn 43 jaren verloopen, ſedert ik niets meer van hem zag en hoorde. Hij was uit *Lyſa* in *Boheme* geboortig; zijn naam is ADALBERT PATY; hij was in den beginne Brouwersknecht, vervolgens Ambtſchrijver, onderging vele ongemakken en leed veel.

Uit al deze waarnemingen, die ieder opmerkzame vriend der Natuur aan gewaſen, dieren en menſchen, die, ondanks hunnen ouderdom, evenwel jeugdige ſterkte bezitten, da-

dagelijks doen kan, zij het mij vergund, de *Wetten* op te geven, naar welke zij handelt, wanneer het haar behaagt, eenen gezonden, jeugdigen ouderdom aan den mensch te ſchenken. Zij ſchijnen mij toe de volgende te zijn:

A. Zij tracht die maat van levenskracht, welke den mensch in het tijdperk van zijne volkomene vorming eigen is, bij hem, in den ouderdom, te behouden. Dit bewijst de waarneming, volgens welke alle ſchepſelen, die nog jong in den ouderdom zijn, langzaam opgroeijen, zich langzaam ontwikkelen, en rijk aan masſa zijn.

B. Zij zorgt daarvoor, dat deze maat van levenskracht behoorlijk verdeeld zij, zoodat het eene deel van het ligchaam niet boven het andere daarin deele. Dit bewijst de ervaring, dat planten, dieren en menſchen, die met het beeld der jeugd in den ouderdom prijken, alle, of een wel gedekt ligchaam, of eene vaste ineengedrongene huid daarover gedekt hebben.

C. Zij tracht de voorttelingskrachten zoo ſpa-

ſpade, als ſlechts mogelijk is, in werking te brengen.

D. Zij vertraagt, zoo veel mogelijk, de werking dier krachten, welke het leven verteren, het in- en uitwendige *levensgebruik*. Men denke aan de *wederherſtelling* van het verlorene.

E. Zij verhoogt de levenskracht. Men herinnere zich aan de *wedervoortbrenging*.

F. Zij ſpant hare krachten in, om alles, wat der jeugd nadeelig is, van den ouderdom te verwijderen, en daarentegen alles ten voorſchijn te brengen, wat dezen onderhoudt en vermeerdert.

Deze wetten, welke onmiddellijke gevolgen der opgegevene waarnemingen, of om juister te ſpreken, welke op deze waarnemingen gegrond zijn, en dezelve vooronderſtellen, maken derhalve de kunst uit, om gezond, jeugdig, ſterk en ſchoon te blijven. Doch zij zijn voor ons van geene nuttigheid, *wanneer wij onkundig zijn hoedanig de Natuur dezelve, tot bereiking van haar oogmerk, aanwendt*. Dit *hoe* moet ons kenbaar worden,

wan-

wanneer wij dezelve met goed gevolg insgelijks aanwenden en navolgen willen. Het is daarbij noodig, *ieder dezer wetten afzonderlijk* te onderzoeken, en de *bijmiddelen* te beſpieden, van welke de Natuur zich nog daarbij, ter bevordering harer oogmerken, bedient.

III.

DE NATUUR KENT GEENEN EIGENLIJKEN DOOD.

Levenskracht. Hare eigenſchappen en werkingen. Gevolgen daaruit.

Nergens in de Natuur heerscht de dood; alles leeft; zelfs het verſchijnſel dat wij *Dood* noemen, is een groot, gewigtig *Leven;* is ſtreven van het ſchijnbaar ſtervend wezen naar nieuw aanwezen, is overgang tot een veranderd leven. — Maar wat is *Leven?* Niets anders dan *Beweging*, beweging in verſchillende graden, in graden, welke de grootere of geringere volkomenheid van het leven bepalen.

De

De *Steen*, de voor ons zinnelijk oog, trage, doode ſteen, beweegt zich; de deeltjes, waaruit hij beſtaat, drukken onophoudelijk op elkander; eene aanhoudende drukking en tegendrukking heerscht onder dezelve, om dezelve zamen te houden, om datgene, wat bij ons *ſteen* genaamd wordt, te vormen: drukking laat zich echter zonder *beweging* niet denken; de *ſteen* leeft derhalve. Maar welk een *leven* leeft hij? In vergelijking met andere levende wezens ontegenzeggelijk het onvolkomenſte; hij ſtaat op den onderſten trap des levens, dien trap, op welken alleen de eenvoudigſte en in de geringſte maat toegemetene beweging plaats heeft. Zijn leven noem ik het *werktuigelijke* leven. Een veel volkomener komt reeds de plant toe! De *Schimmel* leeft wel ſlechts weinige uren; de *Ephemera* naauwelijks eenen dag en eenen nacht, maar beide kort levende ſchepſels vertoonen reeds eene zamengeſtelder, fijnere beweging: met het *werktuigelijke leven van den ſteen* verbindt zich tevens het *bewerktuigde* (organische);

sche); dat *leven* namelijk, waar zich voedende vochten in afzonderlijke vaten op en neder-waarts bewegen, en de planten in den eigenlijken zin doen *groeijen* en hare masſa vergrooten. In zijnen volkomenſten glans verſchijnt het *plantenleven* in de *Andanoſia* of de *Baobab*, een boom, wiens levensdraden gedurende duizende jaren niet verkort worden. En werpen wij het oog op het Dier, welk eene *volkomenheid des levens* vertoont zich hier niet aan hetzelve! Bij het *werktuigelijk leven* van den *ſteen*, bij het *bewerktuigde* van de *plant*, voegt zich nog het *gevoelige*, *gewaarwordende leven*. Welke veelvuldige bewegingen in één ſchepſel, dat met drie onderſcheidene levens begaafd is! En eindelijk *de Mensch*, met het groote geſchenk der Godheid — met de Rede! Hier heeft het *non plus ultra* der *levensvolkomenheid*, hier de grootſte, de ingewikkeldſte, de kunſtigſte *beweging* plaats; eene *beweging*, welke wij aanſtaren, maar niet doorzien kunnen.

Beweging is derhalve *leven*, en daarbij *levenskracht* niets anders dan de oorſpronkelijke

bron, waaruit al de overige krachten der wereld voortvloeijen, of met andere woorden, die kracht, welke de beweging, dat is het *leven*, in de Natuur voortbrengt. Zij zweeft allerwegen en onophoudelijk rondom ons. Zij vervult, zij beweegt alles. Zij is de hand van God, die alles voorbrengt, onderhoudt en vernieuwt. Zij is de onzigtbare kracht, door welke de ſchepping, na zoo vele duizende jaren, nog in iedere lente met dezelfde jeugd en pracht ten voorſchijn treedt, als de eerſte maal, toen de Schepper haar uit het niet ten voorſchijn riep. Zij is onuitputbaar, onafgebroken werkzaam. Zij is het eindelijk, welke verfijnd, en door eene volkomener bewerktuiging het door haar bewoonde wezen verheft, zoodra het denkvermogen ontvlamt, en aan het verſtandige wezen, te gelijk met het leven, ook het gevoel en het geluk des levens ſchenkt.

De eigenſchappen, welke zij bezit, en die wij uit hare werkingen leeren kennen, onderſcheiden zich van iedere andere kracht, welke tot op dit oogenblik is bekend geworden. —

Zij

Zij doordringt ieder wezen; zij is de fijnſte onzigtbare vloeiſtof der Natuur, oneindig fijner dan de aether, de elektrieke of magnetiſche kracht. Zij neemt duizenderlei wijzigingen aan, en is overal aanwezig, waar *beweging* heerscht, en deze vindt men allerwegen; zij is geenszins de *beweging* zelve, zij is hare voortbrengſter. Waar de meeste *beweging* aanwezig is, daar wordt ook zij het meeste gevonden.

Eene zigtbare verwantſchap heeft zij met bewerktuigde ligchamen, met planten en dieren, met de laatſten nog eene nadere dan met de eerſte; het meest echter ſtroomt zij den *mensch* toe. Dezen deelt zij een leven mede vol van volkomenheid, volheid en vorming.

Talloos zijn de werkingen, door welke zij zich kenbaar maakt, zij kan zich echter ook zoo beperken of vereenvoudigen, dat zij eenen geruimen tijd niet anders doet, dan dat zij het ligchaam, dat zij bewoont, onderhoudt, en de oplosſing van zijne deelen voorkomt. Het ganſche rijk der Delfſtoffen draagt de getuigenis van de waarheid dezer ſtelling, zelfs in het

Plantenrijk vinden wij voorbeelden van dezen aard. Men beſchouwe de zaadkorrel, alvorens zij tot kiemen gebragt wordt. Zij bevat levenskracht in zich; deze onderhoudt haar, voorkomt haar bederf, en dit is alles, wat zij in dit tijdperk bewerkt. Maar laat nu de zaadkorrel kiemen, hoe plotſeling treedt zij met hare geheele ſterkte ten voorſchijn! Welke bewonderingwekkende werkingen brengt zij ten eenemaal voort! Alles is in het korreltje, dat zoo rustig, nog kort geleden, daar lag, in beweging; een nieuw bewerktuigd wezen, en met hetzelve eene tallooze voortbrenging van gelijkſoortige wezens begint zich te vormen, en een leven begint en ontwikkelt zich ſteeds meer, waarvan de waarnemer wel iets, maar op verre na niet alles doorgronden kan. Even gelijk zij verſchillende ligchamen in verſchillende mate vervult, dat minder in dit, veelvuldiger in een ander aanwezig is, zoo is zij ook met ſommige ſterker, met andere losſer verbonden, en men heeft beſpeurd, dat zij juist daar, waar zij in eenen aanmerkelijken

graad

graad en in volkomenheid aanwezig is, de zwakſte vereeniging heeft, en zeer vroeg verloren gaat. Boomen, die vroegtijdig vruchten dragen, boomen, wier vruchten zeer ſmakelijk, teeder en op de fijnſte wijze bewerkt zijn, duren niet lang, maar ſterven ſpoedig. De aan dezelve bovenmatig medegedeelde *levenskracht* is ſlechts zwak met dezelve verbonden. Hoe meer zij werkt, des te losſer wordt zij, des te ſpoediger gaat zij in eenen nieuwen ongebonden' toeſtand over. Alle boomen, die ſnel en weelderig bloeijen, derhalve rijk, overrijk aan deze kracht zijn, worden juist door dezen ſterken rijkdom aan dezelve vernield, verteerd, en hunnen dood vroeg tegengevoerd. Men kan zeggen: „ waar te veel leven is, daar huisvest „ de dood in de nabijheid."

De *levenskracht* openbaart zich, in behoorlijke maat aan de ligchamen medegedeeld, en gelijkvormig in dezelve verſpreid, als het grootſte en ſterkſte middel ter onderhouding dezer ligchamen. Zij behoedt dezelve voor de vernietigende werkingen der *rotting*, van het

weêer, en der *vorst*. Tot nog toe heeft men nimmer ondervonden, dat een levend ligchaam in *verrotting* is overgegaan. De *levenskracht* moet vooraf of ten uiterſte verzwakt of geheel vernietigd, dat is uit het ligchaam gebragt worden, wanneer in hetzelve de werkingen der verrotting plaats zullen hebben. Zoo lang in het menſchelijke ligchaam geene rotting plaats heeft, zoo lang is nog altijd leven, ten minſte een zekere graad van leven, in hetzelve aanwezig. Hierop is de *ſchijndood* gegrond. De levenskracht is in dien toeſtand alleen verzwakt; er zijn hinderpalen aanwezig, welke haar geene gelegenheid geven, om zich zinnelijk aan te kondigen. Zij heeft zich als het ware in het binnenſte des ligchaams terug getrokken, maar zij is evenwel aanwezig, en nog vermogende om aan de *rotting*, de verſtoorſter van bewerktuigde wezens, tegenſtand te bieden. De *huishoudkunde* bezit kunstgrepen, om eijeren langen tijd versch te houden. Deze werken alleen daardoor, dat zij het verdwijnen der levenskracht uit het ei beletten, zoodat zij zich

zich aan dezelve verbindt. — Zij laat, zoo lang zij aanwezig is, geen *weder* in een ligchaam toe, want zij houdt de deeltjes des ligchaams vast in derzelver zamenhang; onze houten gereedſchappen, bij voorbeeld, duren vele jaren, hoezeer zij, als verwerkt hout, geene voeding meer uit de aarde trekken. Hoe komt dit? In het hout huisvest nog levenskracht, en onderhoudt hetzelve. — Zij wederſtaat de *vorst*. Nimmer bevroor een ligchaam, waarin levenskracht werkzaam was. Te midden van de ijsbergen aan de Zuid- en Noordpool, waar de geheele Natuur verſtijfd ſchijnt te zijn, ziet men levende ſchepſels, zelfs menſchen, die niets door de algemeene vorst lijden. De Beer brengt den ganſchen winter in ſneeuw begraven door, ſtijf en onbewegelijk ligt hij ter neder, en echter ontwaakt hij weder, opgeruimd en frisch, bij de ſchemering der lentezon. De Zwaluw ſchijnt in den winter dood, maar zij is ſlechts ſchijnbaar dood; de lente wekt haar uit haren doodſlaap. De *Galanthus nivalis* bloeit, midden door de ſneeuw,

in eenen bevrozen grond, en zijne bloemen worden door de ſterkſte nachtvorst niet beleedigd. HUNTER liet visſchen in het water bevriezen; zoo lang zij leefden, bleef het voor het overige bevrozen water altijd rondom dezelve vloeibaar; en eerst in het oogenblik van hunnen dood veranderde het in ijs. — Dan eerst, wanneer de vorst zoo hoog ſtijgt, dat zij de levenskracht verzwakt of onderdrukt, kan zij dezelve overweldigen.

De *levenskracht* neemt de indrukken op, welke in het bewerktuigde ligchaam plaats hebben, zij laat dezelve werken, en werkt daarop wederkeerig terug. Zij verwisſelt de beſtanddeelen, welke het ligchaam toegevoerd worden, in zijne bewerktuigde natuur, en werkt aan den vorm en het maakſel, die het moet hebben. Zij geeft aan het bezielde ligchaam gevoeligheid, en werkt als prikkelbaarheid. Zij doet het bewerktuigde wezen groeijen, en is de *wasdom* voltooid, dan vernieuwt zij dien.

Inderdaad, een nieuwe voorraad van waarnemingen omtrent een der gewigtigſte onderwer-

werpen! Waarnemingen, uit welke ik de volgende gevolgtrekkingen afleide.

1.) Vorming des menſchelijken ligchaams, welgemaaktheid, ſchoonheid en bevalligheid van hetzelve, even als zijne ſterkte, vaardigheid, behendigheid en buigzaamheid, zijn de gevolgen van eene hetzelve bewonende, in de genoegzame hoeveelheid toekomende en behoorlijk verdeelde, *levenskracht*. Het tijdſtip, waarin zich het ligchaam over deze maat van levenskracht met regt beroemen kan, is het tijdſtip van deszelfs, op de volkomenſte wijze volbragte, ontwikkeling, het tijdperk der *jeugd*. Jeugdige kracht is dus de dochter der volkomenſte levenskracht, eene dochter, welke nimmer hare moeder verlaat, onafſcheidbaar en eeuwig met haar verbonden is, alle lotgevallen met haar deelt, en haar allerwegen volgt, even als de ſchaduw het licht.

2.) Daar de levenskracht de doordringendſte vloeiſtof der Natuur is, en derhalve overal woont; daar zij bij zekere ligchamen veelvuldiger dan bij andere wordt gevonden; zoo is

het mogelijk, haar, wanneer zij den mensch ontbreekt, bij deze ligchamen te bekomen, uit dezelve te putten.

3.) En daar zij juist daar, waar zij op de rijkelijkſte wijze is uitgedeeld, ſlechts eenen losſeren vrijen band heeft, zoo kan zij ook des te gemakkelijker uit ligchamen van dien aard genomen, en den mensch geſchonken worden, en dit des te meer, daar zij met geen bewerktuigd wezen nader verwantſchapt is, dan met den mensch.

4.) Daar de ervaring leert, dat zij verzwakt en vermeerderd kan worden, zoo moeten er middelen beſtaan, om haar te verſterken en te verhoogen, waar zij te veel verzwakt, te veel verminderd is.

5.) Daar zij, in behoorlijke maat aan de ligchamen medegedeeld, derzelver ſterkſte onderhoudingsmiddel is, zoo moet zij ook eenen hoogen, en daarbij jeugdigen, gezonden ouderdom kunnen bewerken.

Op deze gevolgtrekkingen, uit de voorafgaande waarnemingen en onderzoekingen, welke ik

als

als grondſtellingen der *Kunst, om altijd jong te blijven*, beſchouw, wil ik de *beſpiegelende* en *beoefenende* onderrigting bouwen, die het wezen derzelven uitmaakt. Zij beſtaat in de beantwoording der volgende belangrijke vragen:

Hoe kan de mensch die maat van levenskracht, welke hem, in het tijdperk zijner volkomene vorming eigen is, altijd behouden — en derhalve eene altoos durende jeugd bereikt worden?

Hoe kan deze maat van levenskracht in den omvang des ligchaams zoodanig verdeeld worden, dat geen deel daarvan meer, geen daarvan minder verkrijgt?

Welke ligchamen zijn het, die eenen overvloed van levenskracht bezitten, en uit welke vooral de mensch die ſcheppen kan?

Door welke middelen laat zich de levenskracht bij den mensch verhoogen?

Welke vijanden heeft zij, en op welke wijze kan zij voor dezelve beſchut worden?

IV.

HOE KAN DE MENSCH DIE MAAT VAN LEVENSKRACHT, WELKE HEM, IN HET TIJDPERK ZIJNER VOLKOMENE VORMING, EIGEN IS, ALTIJD BEHOUDEN — EN DERHALVE GEZONDHEID, JEUGD, STERKTE EN SCHOONHEID, BEREIKT WORDEN?

Planten, *Dieren en Menſchen*, die hunnen ouderdom met het plegtige gewaad der jeugd verſieren, zijn, volgens alle waarnemingen, welke men aan hen gedaan heeft, en waarvan wij er reeds eenige hebben opgegeven, doorgaans van een vast, duurzaam maakſel, en tevens goed bewerktuigde en gezonde ſchepſels. Want de jeugd is de volheid der levenskracht, en deze huisvest in hare behoorlijke volkomenheid alleen dáár, waar eene ongeſchondene bewerktuiging en eene onverzwakte gezondheid aanwezig zijn.

De

De *eerſte voorwaarde* derhalve, onder welke de mensch *die maat van levenskracht, welke hem in het tijdperk zijner volkomene vorming eigen was, voortaan en zeer lang behouden kan*, is: dat hij op de *onderhouding der volkomenheid in zijne bewerktuiging het oog vestige*, en zorg drage, *dat hij zijne gezondheid voor iedere beleediging beveilige.*

Onder *bewerktuiging* verſta ik hier niet bloot de zinnelijke werktuigen, de zenuwen en de herſenen, maar ik reken ook daaronder al die werktuigen, welke middellijk en onmiddellijk tot de levenswerking noodzakelijk zijn, dus al de ingewanden te zamen genomen, alle vaten en ieder derzelven in het bijzonder, in den uit- en inwendigen omvang des ligchaams.

Deze *bewerktuiging* nu moet volſtrekt in eenen ongeſchonden' ſtaat zich bevinden, wanneer zij het middel ter vereeniging met eene volkomene levenskracht, een vereenigingsband voor jeugdige prikkels zijn zal. — De zinnen

mo-

mogen geene te groote prikkelbaarheid bezitten, maar aan den anderen kant mag ſtompheid hun deel niet zijn. De zenuwen in het algemeen moeten de behoorlijke, dat is, geene te ſcherpe, maar ook geene te ſlappe ſpanning bezitten, en geene vreemde onzuivere ſtof mag dezelve omgeven. De lobben der *herſenen* moet men in derzelver natuurlijke ligging houden, en bevrijd van iedere drukking zijn. De *huid* moet hare *uitwaſeming* behouden. De *tanden*, deze werkzame voorbereiders der *ſpijsverteringskracht*, moeten geene ſmet, noch de zoogenoemde *wijnſteen* aankleven, niet rottig zijn, noch het glasachtige, de trotschheid der jeugd, verliezen. De *long* moet vrij, zonder eenige moeite ademhalen, het *hart* zijne volle kracht uitoefenen, en de *maag* op eene ligte en ſpoedige wijze kunnen verteren. De ontlastende vaten mogen niet verſtopt zijn, en moeten volkomen aan hunne beſtemming beantwoorden. Wat uit het bloed moet worden afgeſcheiden, mag in hetzelve niet terug blijven, even als geene onverteerde ſtof het

darm-

darmkanaal bezwaren mag. — Deze zijn de punten, waarop men bij de *bewerktuiging*, met opzigt tot onderhouding harer volkomenheid, het oog moet vestigen. Het zoude mij te ver van mijn doel verwijderen, wanneer ik hier voor ieder *werktuig* de middelen afzonderlijk wilde uiteen zetten, die in ſtaat zijn om hetzelve in eenen goeden toeſtand te onderhouden. Ik zal in het algemeen het volgende aanvoeren:

Men trachte aan de werktuigen den noodigen graad van vastheid te geven. Deze graad is het middel tusſchen ſlapheid en hardheid of ſtijfheid. Door te *verharden*, brengt men dien te weeg. Deze *verharding* is tweederlei; eerst phyſiſche vastheid der vezelen, en dan vermindering, verzwakking des gevoels voor nadeelige indrukken. De *vastheid der vezelen* verkrijgt men:

1.) Door oefening en gebruik van het ſpiervermogen en der vezelen. Het *werktuig*, dat tot werkzaamheid geſchapen is, mag niet te lang rusten; eene lange rust berooft het van zijne ſterkte; het moet geoefend worden, maar

maar echter niet tot afmatting toe. *Werktuigen*, die aan de heerſchappij van den wil onderworpen zijn, oefent ook de wil, daar deze dezelve doelmatig en afwisſelend bezig houdt. *Werktuigen*, op welke de wil geenen invloed heeft, oefent men door eenigermate prikkelende voedingsmiddelen, door meer vaste dan weeke, vloeibare ſpijzen. Men wachte zich hier vooral, dat men in geene uiterſten vervalle.

2.) Door het genot van geleiachtige, verbindende, ijzer bevattende voedingsmiddelen, welke de ſpierkracht vermeerderen.

3.) Door vermijding van te veel waterachtige zelfſtandigheden, welke haar verminderen.

4.) Door eene matige bevordering der onmerkbare uitwaſeming, derhalve door wrijving, baden, beweging en handenarbeid.

5.) Door eene koele temperatuur der lucht en eene *algemeene* koele verhouding.

De verzwakking van het gevoel voor nadeelige indrukken bewerkt de gewoonte. Men ſtelle zich met de noodige behoedzaamheid, dat

dat is, met inachtneming eener zekere maat, aan zoodanige invloeden bloot, en zij zullen allengs krachteloos worden, om de bewerktuiging nadeel toetebrengen, ja, alsdan zich betoonen als hare verſterkende middelen. Zoodanige indrukken zijn: ſterke luchtsveranderingen, afwisſelingen van het weder, zoo als winden, hitte, koude en vorst, hevige regenbuijen, phyſiſche en moreele ſchuddingen en uitbarſtingen, uitſpattingen in de gewone levenswijze, enz.

Ik kom thans tot de *Onderhouding der Gezondheid.* Inderdaad een uitgeſtrekt veld, hetwelk ik daarom niet betreden durf. Genoeg zij het, eenige blikken over hetzelve te werpen, om mijne Lezers ſlechts op een der belangrijkſte voorwerpen opmerkzaam te maken, en hen voorts naar den Geneesheer te verwijzen.

De *gezondheid* wordt onderhouden:

1.) Door waarnemingen van eene, met de natuur van ieder' overeenkomende, leefwijze. Al wie zelf niet in ſtaat is, zich een plan voor zijn levensgedrag in eten, drinken en

andere, hiertoe betrekking hebbende, verrigtingen te ontwerpen, die vrage zijnen Geneesheer om hetzelve, en waar deze zwijgt, daar vrage hij raad aan eenen wijsgeerigen vriend. Beiden hier te vergoeden, ligt voor het tegenwoordige buiten mijnen kring.

2.) Door het vermijden van dat alles, wat blijkbaar voor de gezondheid nadeelig is. Hiertoe breng ik, onmatigheid in iedere foort van genot: harde, onverteerbare, flechte vochten gevende voedfels, te heete en te prikkelende fpijzen en dranken, bij herhaling gebruikt; vergiften, phyfifche en befmettelijke, hevige en ftormachtige hartstogten en aandoeningen; innerlijke gramfchap en zielefmart; overdrevene infpanning van ligchaam en geest; vochtige, onzuivere, donkere en met te vele menfchen of dieren, of ook te fterk uitwafemende planten, opgevulde woningen en kamers; onzuiverheid des ligchaams.

3.) Door het gebruik van zoodanige dingen, welke de gezondheid blijkbaar bevorderen. Hier komen in aanmerking een goede maaltijd,

ma-

matigheid in alles en in alle ſoorten van genot, ligchamelijke beweging, geestbeſchaving, genot der vrije lucht, vooral der buitenlucht, afwisſelende bezigheden, zachte genoegens, matige prikkels voor de zinnen, vrolijke aandoeningen, zuiverheid des ligchaams even als der woningen.

4.) Door onthouding van alle ontijdige geneesmiddelen, van alle zoogenaamde levensverlengende tincturen, mengſels, esſentien en dergelijken, op de markten uitgevent wordende geheimen; van alle angstvallige zorgen, met opzigt tot aanſtaande ziekten en der gemaakte gevoeligheid.

De *tweede voorwaarde*, onder welke wij ons in den *ouderdom* van *de levenskracht en hare gevolgen*, *namelijk de gezondheid*, *jeugdige bevalligheden en ligchamelijke ſchoonheid*, verzekeren kunnen, is: *men vermijde den omgang met ziekelijke en zieke perſonen.*

Derzelver uitwaſeming is even zoo nadeelig, als de dampkring van jonge, gezonde, beſchaafde en vrolijke perſonen nuttig is. De uitwaſemingen van ziekelijke en zieke perſonen

worden ons eigen, daar wij dezelve niet flechts inademen, maar ook door de opflurpende vaatjes des ligchaams rijkelijk in ons binnenfte trekken. Zij vermengen zich met de vochten en worden ziekteftoffen, welke zich vroeger of later ontwikkelen, en ons alsdan op eene onbarmhartige wijze den prikkel der jeugd en der fchoonheid ontrukken. In den omgang met gezonde voorwerpen, daarentegen, met eene regt opgeruimde, vrolijke jeugd, zweven wij in eenen bezielenden en verkwikkenden dampkring. Levenskracht ftroomt ons in eene rijke maat uit deze bron te gemoet.

O! Hemelgift voor ons zoo ftreelend;
Vriendin, beftemd tot onze vreugd,
Wier tooverftaf, de kwelling heelend,
De flerkte ons fchenkt der frisfche jeugd.

Gij, moeder van het reinfte ontwaren;
Gij, vonk der Godheid, levenskracht;
U worde eerbiedig, door mijn fnaren,
Een ned'rig offer toegebragt.

Ja, voor 't verhevene en voor 't ſchoone;
Wekt gij weldadig ons gevoel;
En wat Natuur ook heerlijks toone;
Bleef, zonder u, toch 't harte koel.

Maar mag uw invloed ons geleijen;
Dan ademt alles hemelvreugd,
Dan lagchen bloeijende valleijen,
En de ouderdom deelt met de jeugd.

Hier bruist gij in de watervallen;
Die ſtorten van der rotſen top;
Ginds wekt gij weer, bij 't lieflijk ſchallen;
Van 't herdersriet, de blijdschap op.

In 't west'lijk koeltje ruischt gij ſtreelend
En dartelt over 't vruchtbaar veld,
Met bloem en knop en takjes ſpelend,
Van rijke zegening verzeld.

Met u in 't naauwst verbond getreden,
Verheft zich 's menſchen geest met kracht;
Schept wond'ren, wier voortreff'lijkheden,
Een zegen zijn voor 't nageſlacht.

Zoo ſtroomt gezondheid in het leven,
Verjongd, als tooverkracht, ons bloed;
Zij leert de vriendſchap banden weven,
Kweekt harmonie als 't levenszoet.

Neem dus, Godin, mijn zuiv're hulde,
Aan u met hart en mond gewijd;
Dat nooit uw blik de kommer dulde:
Daar gij der vreugde een ſchutsvrouw zijt.

Vaag, bij het klimmen van de jaren,
De rimpels van het bukkend hoofd,
Daar, bij den glans der zilv'ren haren,
Geen ouderdom uw' luister dooft.

De draad van mijn onderzoek brengt mij tot de *derde voorwaarde*, onder welke *ouderdom*, *gezondheid* en *jeugdige volkomenheid* bij elkander kunnen worden gehouden, en deze heet: *vermijdt de aanlokſelen van den wellust!* Allen, die nog eenen hoogen ouderdom bereikt hebben, leefden ingetogen. Zij behielden hunne krachten, en jeugdige bevalligheid en ſchoonheid weken niet van hunne zijde.

Hij,

Hij, die de frisſche levenskracht
Den wellust nooit ten offer bragt;
Hij is 't, die zich beroemen kan,
Met heldentaal; „Ik ben een man."

Hij rijst en wascht en bloeit en tiert;
Als 't riet dat op de weide zwiert:
Aan ſchoonheid en aan krachten rijk,
Is hij aan God APOL gelijk.

De Godenkracht, die in hem vloeit;
Heeft zijn' verheven' geest ontgloeid;
Voert hem uit nacht en ſchemering
Met aadlaars vlugt naar hooger' kring.

Hij, die met Majesteit omkleed,
In Godenrang deze aard betreedt,
Hij leeft, met Heerlijkheid bedeeld;
En ſmeekt om niets: want hij beveelt.

BÜRGER.

Stellen wij nu daartegen over het beeld onzer hedendaagſche wellustelingen, hoe vreesſelijk ſteekt hetzelve daarbij af! „Hoe oud is die

„ man daar?" vraagt gij, „ die met een bleek,
„ rimpelig gelaat, met matte oogen, met ge-
„ bukt hoofd, ter aarde gebogen, en met
„ bevende leden, daar henen kruipt? Hoe
„ oud is hij?"

Het is een jongeling, die zich aan *buiten-ſporigheid* bloot gaf, zijne jeugd en kracht verloor, en nu, aan ligchaam en ziel uitgeput, het graf tegenwaggelt.

„ Dat meisje daar, zoo verſchrikkelijk ont-
„ daan? Aan wien gaf zij hare bekoorlijkhe-
„ den weg, welke nog kortelings de jeugdige
„ wangen beſtraalden?"

De wellust beroofde haar van dezelve.

De *vierde voorwaarde*, onder welke de maat van jeugdige levenskracht met den ouderdom vereenigd kan worden, luidt: *men huwe eerst in eenen gezetten leeftijd*; dan namelijk, wanneer het ligchaam volkomen ontwikkeld is, en de ziel eene vaste denkwijze heeft aangenomen, derhalve zelden voor de 24 of 25 jaren. Te vroege huwelijken verzwakken de ſterkte des ligchaams, zoo wel als die van den geest;

dui-

duizende ervaringen bevestigen dit; zij vernietigen de levenskracht, en voeren de zwakte van den ouderdom vroegtijdig te voorschijn.

In de geschiedenis van opgeruimde, opgewekte, jeugdige grijsaards vinden wij, dat zij eerst spade tot het huwelijk zijn overgegaan. Onze voorouders, de oude Duitschers, die TACITUS niet genoeg, om hunne sterkte, roemen kan, namen dezen regel zorgvuldig in acht, en deelden ook in het bezit eener volkomene gezondheid en jeugdige bevalligheid, tot in de laatste dagen van hun leven.

Ik heb jongelingen gekend, die vóór hunne volkomene ontwikkeling reeds echtgenooten waren. Weinige jaren verliepen, en de bloei hunner jeugd, de kracht hunner gezondheid, de sterkte en levendigheid van geest verdwenen. Daar, waar zij eerst hadden moeten beginnen te leven, waren zij reeds het leven zat en moede.

Als de *vijfde voorwaarde*, om *gezondheid, het vuur en de sterkte der jeugd, tot den ouderdom te lokken, en deze bij denzelven te*

bepalen, biedt ons de Natuur de volgende harer wetten aan: *oefent het ligchaam en houdt den geest bezig.*

Het is ongeloofelijk, hoe veel eene behoorlijke *ligchaamsoefening* tot dit doel bijdraagt. Alles beweegt zich in de Natuur. De beweging is als een ſchokverwekkend middel te beſchouwen, waardoor de ſluimerende krachten opgewekt en tot eenen werkdadigen toeſtand geroepen worden; als een middel, dat datgene uit het ligchaam helpt verdrijven, wat hetzelve zoude nadeelig kunnen worden, wanneer het terug bleef. Bij *Planten*, die geen vermogen hebben om zich van plaats te veranderen, zich niet willekeurig kunnen bewegen, doen zulks de winden, de regen, de hagel en de donder, van buiten; van binnen het beweegbaar werktuigelijk maakſel en het onafgebroken ſpel der werktuigen.

Dat zelfde bewegingsmiddel der Natuur heeft ook bij Dieren en Menſchen plaats, en daar deze in de reeks der ſchepſelen volkomener wezens zijn dan de planten, zoo is aan hen nog bovendien de magt gegeven, eene wille-

keu-

keurige beweging te maken, en daardoor de maat hunner *levenskracht* niet ſlechts te behouden, maar ook te vermeerderen; welke vermeerdering echter, bij nalating dezer willekeurige beweging, verdwijnt, en eenen lastigen ouderdom of eenen vroegtijdigen dood ten gevolge heeft.

De invloed van eene matige beweging op de duurzaamheid van jeugdige bevalligheid en ſterkte zullen ons eenige voorbeelden uit de levende Natuur duidelijk bewijzen.

Planten, die in de opene lucht, waar zij door de winden bewogen, en door ſtormen geſchud worden, nog in den ouderdom bevallig groenen, bloeijen en vruchten dragen, verliezen deze voorregten ſpoedig in orangerien. De *Citroen-*, *Amandel-* en *Koffijboom*, hoe mat en kommervol ſtaan zij onder het dak der kunst! Hoe waterachtig zijn hunne vruchten, hoe ſpoedig veranderen zij, wanneer men ze met hunne broeders vergelijkt, die onder het dak des hemels aan de onguurheid van het weder zijn blootgeſteld.

Ge-

Gewasſen, die in den hoogſten ouderdom nog groote, jeugdige kracht oefenen, hebben alle hunne ſtandplaats op die plaatſen, waar zij aan de grootſte natuurbeweging zijn blootgeſteld, zoo als de *Eik*, de *Linde-*, *de Boek-*, de *Palmboom*, enz.

Het Dier, dat zich ſlechts weinig beweegt, verheugt zich ook ſlechts eenen geringen tijd over zijn *jeugdig beſtaan*, terwijl daarentegen dat, hetwelk bijkans altijd in beweging is, zijne jeugd in die honderde jaren overbrengt, welke het beleeft. Hiertoe zijn de meeste *Viſſchen* en de *Vogelen* te rekenen. Zoo brengen de *Snoek* en de *Karper* hun leven dikwijls tot 150 jaren, en zijn echter nog jongelingen in hunnen ouderdom. Men plaatſe hier niet den *Schildpad* tegen over, dat een bij uitſtek traag dier is, en dat, ondanks dit, nog volle *levenskracht* in zijn honderdſte jaar ten toon ſpreidt. Datgene, wat het zich door beweging van deze kracht niet geven kan, reikt de Natuur het langs andere wegen toe. De vastheid van zijn ligchaamsmaakſel belet de uit-

uitvloeijing zijner kracht, en de vloeiſtof, waarin het leeft, geeft het daarvan veel! Vooral is het *zwemmen* en *vliegen* eene voor de dieren gunſtige beweging; het minst blijft zij bij de *loopende Dieren* in ſtand. „ Maar „ de *Elefant*, de *Rhenoceros*, dieren, die „ zoo weinig beweging maken, die noch „ zwemmen noch vliegen, en, uit hoofde „ van hunne zwaarte, naauwelijks gaan kun- „ nen, voeren evenwel jeugdige kracht in „ zeer hoogen ouderdom over; van waar dit?" Zij hebben een eigenaardig bijzonder bedekſel des ligchaams, dat hun datgene vergoedt, wat zij door hunne rust verliezen. Waar nu deze en andere hulp niet aanwezig is, daar is *beweging des ligchaams* noodig, of het dier verliest ſpoedig zijne jeugd.

En zoo ook de *Mensch*, die in eene phlegmatieke onwerkzaamheid zijn leven, aan de plant gelijk, doorbrengt. Hoe ellendig ziet het kind er uit, dat altijd zit! Hoe ſchrikwekkend is niet het ganſche wezen van den phlegmaticus, die niets anders doet, dan dat

hij

hij met de zwaarte zijns ligchaams den ſtoel drukt, waarop hij rust! Hoe ſpoedig verliest de Geleerde zijn jeugdig vuur, die, onder zijne boeken en papieren begraven, de Natuur nimmer begroet, en geene andere beweging maakt als die, dat hij zijne ſchrijfpen beſtuurt! Neemt aan de altoos zittende vrouwen het blanketſel van het gelaat, wischt het rood en wit af, waarmede zij zich verlakken, en gij zult zien, dat hare *jeugd* verloren is, hoezeer zij zelfs niet vele jaren tellen. Vestigt daarentegen uw oog op den werkzamen landman, begeeft u in de werkplaatſen van den handwerksman en kunſtenaar, en gij zult grijsaards ontmoeten, op wier gelaat de *jeugd* u tegenlacht, uit wier ligchaam nog volle kracht en gezondheid ontſpringt.

Doch niet iedere *ligchaamsoefening* is voor het behoud der levenskracht dadelijk nuttig. *Sterk loopen* is haar nadeelig, zij verſtrooit haar, verteert haar langzaam; *ſterke ſchreden*, niet te langdurig voortgezet, is haar het gunſtigſte.

Lig-

Ligchaamsoefeningen, waaraan wij niet gewoon zijn; arbeid, waarin wij ons niet geoefend hebben, zullen ons verzwakken en ouder maken. Wij moeten derhalve noodzakelijk eene zekere methode in de oefening der ligchaams volgen. In het algemeen laten zich de volgende regels opgeven:

1.) Men maakt dagelijks, des zomers en des winters, eene matige beweging te voet in de opene lucht, of vroeg bij zonneopgang, of bij haren ondergang; dadelijk na den disch is de beweging af te raden, de ſpijsvertering moet eerst volbragt zijn. Men gewenne zich aan winden, regen en ſtof, koude en hitte, doch vermijde die, wanneer de Natuur dezelve in het uiterſte drijft; even als men in het algemeen geene beweging in eene onzuivere, zware, drukkende lucht moet verrigten.

2.) Men houde met de beweging op, zoodra men de uitbersting van het zweet beſpeurt. De beweging moet de uitwaſeming, geenszins het zweet bevorderen.

3.) Eene beweging in een *rijtuig*, noem

ik

ik paarden en rijtuig bewegen, maar niet zich zelven. — Wel hem, die ſomtijds eenen matigen rid doen kan!

4.) Het ware te wenſchen, dat wij allen het een of ander handwerk kenden, en daarmede de inſpanning van onzen geest afwisſelden!

5.) Zorgen en kommer moeten onze leidslieden bij onze wandelingen niet zijn; even zoo min diep nadenken of zoogenaamd overdenken. — Men ga met opene zinnen uit, en vatte de indrukken op, welke de Natuur op ons maakt.

6.) Men make beweging in gezelſchap van getrouwe vrienden. Het voorbeeld prikkelt, en men acht den dwang niet, dien men zich moet opleggen, wanneer men eenmaal aan een zittend leven gewoon is.

Wat de *oefening der zielskrachten* aangaat, zoo moet ik hier vooraf aanmerken, dat zij tot *onderhouding* van eenen gezonden en jeugdigen toeſtand volſtrekt noodzakelijk is, vooral de oefening der verbeeldingskracht en hare

zus-

zuster, de *phantaſie*, de oefening van het geheugen en van het vernuft. De herinnering aan aangename voorvallen van ons leven, aan de vreugde onzer jongelingsjaren, aan de genoegens, aan den boezem van onze vrienden geſmaakt; de beelden der verbeelding, uit de ſchoone natuur ontleend, en de ſcheppingen van het dichterlijk vermogen in ons, die alles verfraaijen en in een rozengewaad kleeden; de ſpelingen van het vernuft en deszelfs roerende prikkels: welk een invloed heeft dit alles niet op de menging onzer vochten, op derzelver leiding en verbetering? De genoegens, welke uit de bezigheden van den geest voortvloeijen, zijn geneugten en vreugde, den mensch hier op aarde alleen eigen, en eene rijke bron zijner herſtelling. Hiertoe zijn voornamelijk te brengen: eene aangename en den geest vervullende lectuur, de beoefening van belangrijke weten-ſchappen, de beſchouwing en naſporing der Natuur en van hare geheimen, de ontdekking van nieuwe waarheden, door vereeniging van denkbeeldige, geestrijke geſprekken, enz.

Doch, wanneer de *oefening van den geest* ons met het geſchenk der *levenskracht* beloonen zal, dan moet zij naar de volgende regels ondernomen worden:

1.) Men ſtelle de oefening des ligchaams bij die van den geest nimmer ter zijde, noch verwaarlooze dezelve geheel. Men verbinde beiden met elkander.

2.) Zoo min men altijd een en hetzelfde deel des ligchaams zonder vermoeijing en last beweegt, even min kan men beſtendig zonder vermoeijing over een en hetzelfde onderwerp nadenken. Men wisſele daarom de oefening van den geest af. Op het afgetrokkene denken kan het lezen van eenen Dichter volgen, even als de Natuurlijke geſchiedenis de wolken opheldert, waarmede eene diep afgetrokkene beſpiegeling onze ziel omgeven heeft.

3.) Men voede den geest niet altijd. Het is billijk dat hij ook voortbrenge, terwijl hij verteert. Hij ontvangt, en het is dus billijk dat hij terug geve.

4.) Gelukkig hij, die niet met tegenzin zij-

zijnen geest moet inſpannen! Hoe meer lust bij den arbeid der ziele, des te minder benadeelt de inſpanning.

5.) De geest ruste, wanneer wij aan tafel zitten; hier heeft de maag de heerſchappij. Hij ruste, wanneer wij ons te bed begeven, en het ſtudeeren houde ons niet bezig in gezelſchap noch gedurende eene wandeling.

6.) Men zitte zoo min als mogelijk is, en geenszins met een voorover gebogen ligchaam, bij den arbeid van den geest, en make het zich tot eene gewoonte, ook in de opene lucht te kunnen nadenken.

De *zesde voorwaarde*, onder welke *gezondheid* en *jeugdige kracht* den *ouderdom* omſtrengelen, is: *ſtrijd naar rust van het gemoed, en koester geene andere, dan blijmoedige aandoeningen.*

Alles wat het evenwigt der ziele verſtoort, ſtoort ook het evenwigt des ligchaams, heeft den nadeeligſten invloed op de affcheiding en bewerking der vochten, welke zoo goed gefteld behooren te zijn, wanneer de *glans der*

gezondheid en der jeugd ons omgeven zal. Men heeft voorbeelden, dat zorgen, kommer, vrees en angst den mensch, in eenen nacht, in eenen grijsaard herſchapen hebben. Hun gelaat verloor alle bevalligheid, hunne oogen vielen in, hunne haren werden grijs, hunne ledematen krompen ineen en trilden. — Bij jeugdige misdadigers, die men ter verdiende ſtrafplaats leidde, heb ik zelf deze ſnelle veroudering waargenomen. — Hoe ontſtelde de toorn den mensch niet! De ſchoonſte trekken van het gelaat werden zijn offer. — De nijd, de afgunst, met welke heldere kleuren malen zij zich zelve niet! — De wellust.... wij hebben reeds gezien, welke gezworene vijandin zij van de jeugd is. — Geld en eerzucht verteren de krachten van den mensch, en geven hem het aanzien van een lijk. Zielsſmart, gramſchap, aanhoudend gevoel van inwendig lijden, zijn wezenlijke moordenaars onzer jeugd en van ons leven. — De ervaring toont ons niet een eenig geval, waar, bij eene door driften beſtormde ziel de ouderdom met jeugd

hand

hand aan hand gegaan was. Al deze voorbeelden, die wij reeds opgegeven hebben, zijn van menſchen ontleend, die de kunst van zelfsbeheerſching geleerd en uitgeoefend hadden, en de gaaf bezaten, om zich boven de bitterheden van het leven te verheffen.

„ Maar hoe is het mogelijk, gemoedsrust „ te verkrijgen, daar zij zoo zeer van uiter- „ lijke omſtandigheden afhangt, welke wij niet „ veranderen, waaraan wij ons niet onttrekken „ kunnen ?"

De zedekunde geeft ons duizende der beproefdſte middelen aan de hand, en ik zoude een vertoog over *de wijsbegeerte van het practiſche leven* ſchrijven moeten, indien ik hier mijne Lezers iets volſtandigs wilde leveren. Derhalve ſlechts het wezenlijkſte.

1.) Zoodra een gevaarlijke hartstogt in ons hart opwelt, ſtelle men denzelven dadelijk, door een koel, aanhoudend overleg en toetſing van haar onderwerp, palen. Men ontwijke zijne oorzaken, en zoeke de opmerkzaamheid der ziel op iets anders te vestigen. De hartstogten

vertoonen zich niet dadelijk in eene reuzengeſtalte; zij overtreffen in den beginne, en bij derzelver ontſtaan het verſtand niet, maar zij worden het oogenſchijnlijk, wanneer men hun tijd ter ontwikkeling geeft. — Ik heb eenen bejaarden man gekend, die bijzonder tot toorn geneigd was: van de ſchadelijkheid dezer drift overtuigd, wendde hij alles aan, om haar te verzwakken; onder anderen het volgende middel: zoo dikwijls hij de uitbarſting van zijnen toorn gevoelde, nam hij ijllings den mond vol water, en hield hetzelve daarin zoo lang, tot dat de opbruiſing van zijn bloed bedaard was, of hij nam een ſtuk papier, en ſcheurde het in ſtukken, of hij ging aan het venster, en telde de glasruiten. — Hoe grappig deze middelen ook zijn, zoo hebben zij toch die heilzame gevolgen gehad, dat de man nimmer iemand door zijnen toorn benadeelde, en eindelijk deze drift voor het grootſte gedeelte overwon.

2.) Men gewenne zich, dit leven niet als doel, maar als middel tot eene hoogere volmaking, en ons beſtaan en onze lotgevallen altijd

als

als aan eene hoogere magt en een grooter doel ondergeſchikt te beſchouwen. Het levendig geloof aan onſterfelijkheid en Voorzienigheid heeft eenen ongemeenen invloed op onze gemoedsrust. Mijne droefheid, mijn kommer en mijne zorg, mijn lijden en druk, kunnen deze mij treffen buiten weten van God? En is deze God niet een God der liefde? Zou Hij mij meer op de ſchouders leggen, als dezelve in ſtaat zijn te dragen? Weet ik het, waarom deze beſtieringen mij treffen? Is het niet hoogstwaarſchijnlijk, dat het beste eindelijk mij ten deel zal vallen? Waarom treur ik dus? Heb ik dan geene vrolijke toekomst te verwachten? Houde ik dan op te beſtaan, wanneer mijn ligchaam ſterft? — In waarheid, zulk eene wijze van denken brengt rust in de ziel voort.

3.) Men zorge niet te veel of te ontijdig voor de toekomst. Ongelukkige ſtervelingen, die altijd aan het toekomend mogelijke denken, en over plannen en ontwerpen der toekomst het tegenwoordige verliezen! „ Het tegen-

„ woordige is de moeder der toekomst!" ſchrijft een Wijsgeer onzer dagen; en al wie iederen dag, ieder uur geheel en volkomen, naar derzelver beſtemming, ten nutte bezigt, die kan zich iederen avond met het onuitſprekelijk gerustſtellend gevoel ter ruste begeven, dat hij niet ſlechts dezen dag geleefd en aan zijn ſtandpunt beantwoord, maar ook op de zekerſte wijze den grondſlag voor de beste toekomst gelegd heeft. Het is dwaasheid, zich met zorgen over dingen te kwellen, die wel mogelijk, maar nog niet wezenlijk zijn. Men ſtrijdt met eene ſchaduw, welke dan verdwijnt, zoodra men het licht op eene andere plaats ſtelt. Men doe zijnen pligt, en bekommere zich om de gevolgen niet. Goede oorzaken moeten ook goede werkingen hebben.

4.) Oneindig veel zullen wij tot onze gemoedsrust bijdragen, wanneer wij ons juiste begrippen aangaande de rampen der wereld vormen. Van eene eindige natuur vordere men de hoogſte volkomenheid niet; zij kan deze niet geven. Hierin ligt troost voor het *phyſiſche*

kwaad.

kwaad. — Het *zedelijke* beſchouwe men als ſchijn, die zoo dikwijls verandert, als wij het gezigtspunt veranderen, waaruit wij deze gebreken beſchouwen. Het komt hier alles op ons zelven aan. CAJUS houdt iets voor een *zedelijk gebrek*, hetgeen SEMPRONIUS daarvoor niet houdt. Een jeugdig leven waarborgt bij ieder geval de rust van het gemoed. In het bezit der deugd hebben wij voor niets te vreezen.

5.) Men make *de Hoop* tot zijne boezemvriendin, maar voorwaar niet *de hoop van den dwaas*, die zich luchtkasteelen bouwt, maar wel *de hoop van den wijzen*, die uit het tegenwoordige tot het toekomſtige, naar gronden van de Rede beſluit. — Deze *Hoop* is eene groote weldaad voor den mensch; zij geeft hem ligchamelijke en verſtandelijke ſterkte, om het onheil, dat hem thans treft, geduldig te dragen; zij deelt hem moed mede, en wekt de ziel uit hare ſluimering; zij brengt blanketſel op zijn gelaat en leven in zijne vaten. — Vooral belangrijk is voor de rust van

het gemoed die *Hoop*, welke zich over de grenzen van het graf uitſtrekt. Mijn *ik* is voor eene andere wereld geſchapen. Mijne handelingen hier op aarde zijn zaden voor de eeuwigheid, die eerst in hare velden vruchten zullen dragen. Mijne kennis en grondſtellingen voere ik met mij over, als werktuigen, om tot eene veel belangrijker kennis te geraken. Verrukt mij reeds hier het ſchemerlicht der waarheid, welk eene vreugde, wanneer ik haar in haren vollen glans zal aanſchouwen! Hoop en geloof, gij groote goddelijke deugden! wie kan zonder u een leven doorwandelen, dat vol bedrog en misleiding is, wiens begin zoo wel als einde dikke duisternis omgeeft, en waar het tegenwoordige zelfs ſlechts één oogenblik is, dat naauwelijks de toekomst ontvlood, als hetzelve ook reeds de vergankelijkheid verſlindt. Hoop en geloof, de grootſte verkwikking des vermoeiden wandelaars; al wie u al niet als deugden van de grootſte waarde eerbiedigt, die moet u toch als onontbeerlijke behoeften voor dit aardſche leven omvatten,

en

en uit liefde voor zich zelven in u ſterk trachten te worden.

6.) Men wandele aan de zijde der *vreugde*, niet van die geraas makende, luidruchtige, onmatige vreugde, welke den kinderen en dwazen zoo welkom is, maar aan de zijde dier zachte vreugde, welke ons het huisſelijke leven, onze vrienden, gade en kinderen, de omgang van beſchaafde, goede menſchen, de bewustheid van onze deugd en regtſchapenheid waarborgen. — Men ſchertſe en lagche. Deze ligchamelijke uitbarſtingen der vreugde zijn de gezondſte ligchaamsbewegingen; zij ſchudden op eene weldadige wijze ziel en ligchaam te gelijk, bevorderen de ſpijsvertering, bloedomloop en uitwaſeming, wekken de levenskracht op, en houden de *jeugd* met beide armen vast.

De *zevende voorwaarde*, om zich van eenen gezonden en jeugdigen toeſtand te verzekeren, is: *Godsdienst en Deugd.*

Godsdienst en *Deugd*, dochters des hemels! zusters, onaffcheidbaar verbonden! welk een ge-

gelukkig makenden invloed hebt gij op den mensch! Het hart, waarin gij huisvest, de ziel, welke van u doorgloeid is, welke vreugde, welke zaligheid ondervinden zij niet! Terwijl gij de driften beteugelt, verhevene gewaarwordingen in der menschen borst verwekt, en met groote verwachtingen zijnen geest vervult, drukt gij u door gebaren en blikken uit, lacht minzaam in iederen trek, en maakt hem, die u bezit, aangenaam en beminnenswaardig! *Godsdienst* en *Deugd*, gij zijt de bronnen van den sterksten moed, de bron eener kracht voor ligchaam en geest, die in staat is ongehoorde lasten te dragen. Wij bezitten voorbeelden uit de tijden der vervolgde Christenen, welke ons onwedersprekelijk het groote vermogen van den *Godsdienst* en der *Deugd* over het physiek en verstandelijk gedeelte der menschen bewijzen. In de diepste kerkers opgeslotene Christenen, afgescheiden van allen menschelijken omgang, van licht en lucht beroofd, met honger en dorst, koude en hitte worstelende, traden sterk en bloeijend, na

ver-

verloop van langen tijd, te voorſchijn, zoodat zelfs hunne vervolgers, bij derzelver aanblik, op de gedachte kwamen, dat eene hoogere magt voor hun onderhoud had moeten zorgen.

V.

HOE KAN DE MAAT VAN JEUGDIGE LEVENSKRACHT IN DEN OMVANG DES LIGCHAAMS ZOODANIG VERDEELD WORDEN, DAT HET EENE DEEL DAARVAN NIET MEER DAN EEN ANDER VERKRIJGT?

De gelijkvormige verdeeling der levenskracht in den omvang van het ligchaam, is, met opzigt tot eene *voortdurende jeugdige ſterkte*, van groot belang; want deelt het eene of andere deel des ligchaams daarin boven het andere, dan wordt dat deel, dat minder in haar bezit deelt, verzwakt, terwijl het andere door de hetzelve toegedeelde overmaat opgevuld en als verteerd wordt. Heeft, bij voorbeeld,

beeld, de maag eene te ſterke verteringskracht, verwerkt zij de aangenomene voedſels te ſpoedig, nog vóór dat de andere met minder kracht toegeruste vaten en ingewanden het verwerkte opnemen kunnen, dan moet ook noodwendig wanorde in het ligchaam ontſtaan, de werktuigen verzwakt, de vaten verſtopt, en onreinigheden verwekt worden. Even als in een uurwerk het eene rad in het andere moet ingrijpen, en dat op den behoorlijken tijd, even zoo moet ook in het ligchaam het eene werktuig het andere voorbereiden, met elkander gelijktijdig werken, het eene zich in het andere kunnen ontlasten. Er moet eene volkomene overeenſtemming (*harmonie*) in onze huishouding heerſchen, wanneer het beeld der gezondheid en van de jeugd op onzen ſchedel pralen zal. De groote vraag is dus: *hoe wordt de gelijkvormige verdeeling der levenskracht in den omvang des ligchaams verkregen?*

Ik geloof mij niet te bedriegen, wanneer ik hier als de voornaamſte middelen daartoe opnoeme: 1.) genot van zuivere lucht, vooral

der

der landlucht, en ligchamelijke beweging, met bezigheid van den geest verbonden: 2.) zuiver houding des ligchaams, wrijvingen en baden: 3.) behoorlijk ingerigte slaap: 4.) opgeruimdheid van ziel en afwisselende genoegens.

Hoe deze middelen, met opzigt tot de gelijkvormige verdeeling der levenskracht, werken, zal ons uit het onderzoek van ieder derzelven in het bijzonder kenbaar worden.

GENOT DER ZUIVERE LUCHT, VOORAL OP HET LAND, EN LIGCHAMELIJKE BEWEGING, MET BEZIGHEID VAN DEN GEEST VERBONDEN.

Hetgeen, dat het water voor den visch is, is de lucht voor den mensch. Zij is ons element, waarin wij van het eerste oogenblik van ons aanzijn, tot aan ons laatste, zwemmen, ons bewegen en zweven. Wij verkrijgen haar, door middel der longen, uit den dampkring, in eene groote hoeveelheid; zij dringt door de oppervlakte des ligchaams in ons binnenste; zij ontwik-

wikkelt zich in ons uit de voedingsmiddelen, welke wij genieten. Zij is alleen om ons aanwezig, en woont in ieder deel, in iedere ſtreek van het ligchaam. Wanneer alles bij den mensch in rust is, dan rusten evenwel de werktuigen niet, welke tot het opnemen en weder wegvoeren der lucht beſtemd zijn. Het komt derhalve zeer veel daarop aan, hoedanig die lucht geſteld zij, of zij deeltjes bevat, die voor de zuiverheid van het bloed en de vochten onſchadelijk zijn. — Eene zuivere lucht is diegene, welke ons door geenen onaangenamen reuk hindert, niet zwaar op de longen valt, waarin wij gemakkelijk ademen, en gaarne lang vertoeven; welke genoegzame *zuurſtof* in zich bevat, en aan ons eene zekere levendigheid mededeelt, welke met een fijn vocht vermengd is, en met ieder oogenblik vernieuwd wordt.

Ontegenſtrijdig vindt men deze luchtſoort nergens veelvuldiger, dan op het land. De dampkring van landerijen is met haar opgevuld; want hier vereenigt zich alles, wat in ſtaat is

om

om de zuiverheid der lucht voort te brengen. De ſteeds afwisſelende winden zuiveren den dampkring onophoudelijk van alle ongelijkaardige deelen; de boomen en planten waſemen onafgebroken de fijnſte levensſtof uit; de rivieren, beken en zeeën verſchaffen ſteeds het noodige aandeel van vochtigheid aan de dampkringslucht, en verhinderen hare te ſterke, te zeer verſlindende droogte en veerkracht. De ineengedrongene morſigheid der ſteden bederft hier, door hare mephitiſche uitwaſemingen, den dampkring niet, zij heeft ruimte, om zich uit te breiden. De wijd van elkander wonende menſchen en dieren vergiftigen elkander door hunne uitwaſemingen niet. De hooge ſtads muren en bekrompene woningen, zijn hier geen hinderpaal voor de herhaalde wisſeling van lucht en hare vernieuwing. Met één woord, het land is in het bezit der zuiverſte, en alzoo den mensch voordeeligſte luchtſoort. Het inademen en inzuigen derzelve, ſpoelt, om ons dus uit te drukken, de vaten uit, brengt levensſtof uit de Natuur in ons binnenſte, voor-

ziet het bloed van een werkzaam zuiverings-middel, en deelt aan het ganſche werktuig eenen zachten prikkel mede, die hetzelve verſterkt en verjongt.

Men raadplege de ervaring, vrage waar de meest bejaarde en ook nog jeugdig ſchoone en ſterke menſchen gevonden worden, en zij zal u antwoorden: *in ſtreken waar zuivere lucht woont.* Gij, derhalve, die *jongeling* in uwen *ouderdom* wenscht te zijn, begeef u in den ſchoot der zuivere lucht; verlaat uwe enge kamer, en ſlurp in het ruim den balſem des levens, die vruchtbaar op u druipt; baad u in het bad der natuur, dat u voorzeker meer levenskracht ſchenkt, dan *Spa*, *Pyrmont* en *Karlsbad.* Men late geenen dag voorbijgaan, zonder, buiten de ſtad, de vrije zuivere lucht ingeademd te hebben.

Men wone hoog, en zuivere de lucht zijner woning door een aanhoudend openen der venſters, door ventilators, vlammend vuur, azijndamp en berookingen bij opene deuren en venſters. Men blijve niet in het gezelſchap van ve-

vele menſchen in eene en dezelfde kamer, houde daarin geene dieren, en ſlape vooral niet in eene kamer, waar vele bedden zijn, in welke menſchen ſlapen.

De ſlaapkamer zij ruim, licht en verwijderd van plaatſen, waar vuiligheid uitwaſemt. — De lucht waaije er den ganſchen dag door, geene bloemen mogen, gedurende den nacht, daarin uitwaſemen.

Men vermijde plaatſen, waar te vele menſchen bijeen komen, als kleine ſchouwtooneelen, danszalen. De opgeſlotene lucht en de damp van het licht zijn gevaarlijke vijanden voor de gezondheid.

Zuivere lucht, op deze wijze genoten, is voor ieder deel des ligchaams eene wezenlijke weldaad. Door hare indringende kracht neemt zij de verſtoppingen der vaten weg, lost opgeſlotene vochten op, doet ze gemakkelijker vlieten. Door hare behoorlijke veerkracht verſterkt zij de verſlapte deelen, en ſpoort haar tot werkzaamheid aan. Waar de levenskracht te zeer opgehoopt is, daar verdeelt zij dezelve, en dringt haar, zich

uit te breiden, en bevordert op deze wijze hare gelijkvormige verdeeling.

Met het genot der vrije lucht verbinde men nu ook ligchaams beweging en oefening van den geest, naar de reeds opgegevene regels, en men heeft tot de *gelijkvormige verdeeling der levenskracht* zeer veel bijgedragen.

ZUIVERHOUDING DES LIGCHAAMS, WRIJVINGEN EN BADEN.

De Natuur is altijd werkzaam om datgene, wat zij, als onnut en bedorven binnen het ligchaam, uit de vochten en van de vaste deelen afgeſcheiden heeft, uit hetzelve weg te voeren, en de uiterſte oppervlakte van het ontuig, dat zich van buiten daarin verzamelt, te bevrijden. Deze verrigting is zoo belangrijk, dat zelfs de minſte ſtoornis en ſtilſtand in deze verrigting, dadelijk de ergſte gevolgen na zich ſleept. De ſtof, welke zich uit het ligchaam moet ontlasten, is een vergif voor hetzelve, wanneer zij terug blijft. Wordt zij in het bloed op-

opgenomen, dan bederft, verontreinigt zij hetzelve, en ontneemt aan de vochten, die uit het bloed afgeſcheiden worden, hunne zachtheid, maakt ze ſcherp en ſcorbutiek. Er ontſtaan walgelijke huiduitſlagen; de ſchoone menſchelijke kleur gaat in een afzigtelijk zwart of bleek geel over; de huid krimpt zamen en wordt rimpelig; een giftige worm knaagt aan de gezondheid, de krachten verdwijnen, de jeugd zingt haren zwanenzang. — Al wat van deze gevaarlijke ſtof een tegennatuurlijk deel des bloeds en der vochten wordt, ſtaat ſtil in de vaten, vernaauwt derzelver buizen, doet de zenuwen aan, omwikkelt de aders en breekt eindelijk in verwoestende ziekten uit, bij welke onmogelijk de *bekoorlijkheid der jeugd* beſtaan kan.

Even zoo is het met de uitwendige oppervlakte des ligchaams, gelegen. Onophoudelijk verzamelen zich op dezelve deeltjes, welke weder weggedreven moeten worden, om niet door de porieën naar binnen in te dringen, of dezelve te verſtoppen, en alzoo de onmerkbare uitwaſeming hinderlijk te zijn. Geſchiedt het

eene of het andere, of beiden te gelijk, dan kan het niet misſen, of de ſchoone kleur van den mensch moet vernietigd worden.

De Natuur zorgt wel onvermoeid voor de wegdrijving van dezen overvloed, maar zij ſpoort ons te gelijk aan, haar de hulprijke hand te bieden, en daar, waar zij dit door haar uitgeworpene nederligt, door het opvolgen van *de wetten der zindelijkheid* op te ruimen, en deze wetten zijn:

1). Zoo dikwijls als mogelijk zij, verwisſele men van kleederen, waarmede wij ons ligchaam bedekken, de bedden waarop wij uitwaſemen, de hemden, die onmiddellijk met onze oppervlakte des ligchaams in aanraking zijn.

2). Men verklare zich voor den vriend van het friſſche water, en houde het uur niet voor verloren, dat men aan de verrigting van het wasſchen wijdt. Het geſchiede dagelijks, en het ganſche ligchaam neme daaraan deel.

3). Men kieze eene kleeding, welke de warmte niet te zeer terug houdt, maar ook voor de koude de deur openzet. Wolle klee-

din-

dingen zijn in ieder jaargetijde de beste; pelswerk behoort alleen reizigers toe, die met de koude van December, Januarij en Februarij te ſtrijden hebben.

4). Men vermijde alle vette, zware, onverteerbare ſpijzen, de zoodanige, die weinige goede vochten geven, en reeds in zich opgeſlotene onzuiverheden bevatten. Daarom haat ik voor mij zelven ganzen- en varkensvleesch, worſten en ham.

5). In het algemeen rade ik iederen man van rijpere jaren, die naar eene gelijkvormige verdeeling zijner levenskracht haakt, een goed diëet aan, dat is: ſpijzen en dranken, die alleen matig prikkelen, ligt te verteren zijn, en even zoo gemakkelijk uitwaſemen. Ieder geneesheer zal hier zijnen goeden raad kunnen mededeelen.

Nu nog iets over de *Wrijvingen van het ligchaam* en de *Baden*.

Een ſtuk flenel, droog en matig ſterk over het ligchaam heen geſtreken, vooral over den onderbuik, brengt voortreffelijke werkingen

voort. Zulk eene wrijving biedt aan iedere verſtopping der vochten tegenſtand, verſpreidt de levenskracht, waar zij te veel is opgehoopt, neemt vreemde deelen van de huid weg, bevordert de uitwaſeming en den omloop van het bloed, opent de fijnere vaatjes, en trekt de ſluimerende krachten op; brengt eene levendige aangezigtskleur voort, maakt de ledematen ſterk, verdrijft de rimpels der huid, en geeft aan het ligchaam eenen vluggen gang. — Mij is een man bekend, die nog leeft, reeds 87 jaren telt, rozenwangen heeft en uren afſtands als eene kleinigheid beſchouwt, iedere hoogte zonder eenige moeite beklimt, eenen goeden eetlust heeft, zijn glas echten wijn met vergenoegdheid drinkt, geen gezelſchap verſtoort, noch daar het hoogſte woord voert, en deze man laat zich ſedert tien jaren dagelijks wrijven, of hij wrijft zelf zijn ligchaam. Een verſtandig geneesheer heeft hem zulks aangeraden, en de man verzekert, dat hij van dien tijd zich dadelijk verjongd heeft.

En nu de Baden! — Men ſla de geſchied-

boe-

boeken open, en men zal bevinden, hoezeer de Ouden met dezelve waren ingenomen. Overal beſtonden Badhuizen en daartoe aangeſtelde perſonen, die in de wetenſchap onderwezen waren, om de Baders doelmatig te bedienen, te wrijven, te wasſchen, hunne haren en nagels te ſnijden, enz.; vandaar nog de tegenwoordige naam in Duitschland: *Bader.*

Buitengemeen veel draagt het herhaalde baden tot het behoud der jeugd bij. Hetzelve zuivert niet ſlechts de huid, het verſterkt ook in eenen hoogen graad. De levensſtof, welke uit het water in het binnenſte des ligchaams dringt, wordt hier de oorzaak der heilzaamſte werkingen; zij lost op, verdunt de vochten, maakt de ſtijve en ſtrakke deelen buigzaam en gedwee, maakt de huid van buiten week, maakt hare plooijen glad, en gedoogt niet dat eenig deel des ligchaams verwelke. In het Bad wordt het geheele ligchaam door het water aangetast, alle opſlurpende vaatjes verwijden hunne mondjes, en nemen mild, even als eene ſpons, den toevloed van water op; daarom is ook het

Baden in ſtroomend water, dat ieder oogenblik vernieuwd wordt, en met eene zekere kracht tegen het ligchaam aanſtroomt, het beste; doch men moet daaraan gewoon zijn, indien men zich niet bezwaard wil gevoelen. Ik ben tevreden, wanneer men zich ten minſte alle acht dagen in eenig laauw water baadt, en iemand bij de hand heeft, die ons uit eene lampetkan eene zekere hoeveelheid water over het ligchaam uitſtort. — Voor het overige drage ieder, die zich baadt, zorg, dat hij niet met eene volle maag, noch na eene te ſterke beweging, bij een verhit ligchaam, het bad gebruike, in koel ſtroomend water niet langer dan een kwartier uurs vertoeve, en in laauw water op zijn hoogst drie vierde uurs blijve. — Na het bad is eene matige beweging in de opene zuivere lucht zeer aan te prijzen, wanneer men vooraf eenigen tijd uitgerust en uitgewaſemd heeft.

Tot *zuiverhouden van het ligchaam* behoort ook het herhaalde *kammen*. Vele onreinigheden hoopen zich, zoo als bekend is, op het

het hoofd op. Deze moet men wegnemen, want zij zijn eene nadeelige overtolligheid, welke de Natuur uit hare werkplaats uitgeworpen, en ons ter volkomene opruiming overgelaten heeft.

BEHOORLIJK INGERIGTE SLAAP.

YOUNG noemt, in zijne Nachtgedachten, den slaap een balsemend levensmiddel, en dit is hij, behoorlijk ingerigt, in waarheid. — Terwijl hij onze krachten wederom vergoedt, die wij in den loop van den dag verloren hebben, ons ligchaam en onzen geest versterkt, en tot nieuwen arbeid geschikt maakt, zoo is hij dit bijvoegelijk woord ontegenzeggelijk waardig. Het tijdperk van den slaap is dat onzer wedergeboorte, van onze vernieuwing. Wij ontwaken, en het leven heeft nieuwe bekoorlijkheden voor ons; wij begeven ons aan onze bezigheden met het gevoel van kracht, en wanneer wij den spiegel raadplegen, dan zien wij er nooit beter uit dan in den morgen, die op eenen rustigen, in zachten slaap doorgebragten, nacht

volgt.

volgt. — Te vergeefs zal hij derhalve naar jeugdige krachten in den ouderdom ſtreven, die onmatig den ſlaap afbreekt; hij ontrukt zich daardoor niet ſlechts een deel van de maat zijner levenskracht, welke hij wezenlijk bezit; maar hij ſtelt zich ook aan het gevaar bloot, dat het overblijvende zeer onregelmatig verdeeld worde; al wie beſtendig waakt, verliest ook gedurig aan krachten. De werktuigen, die in den wakenden toeſtand onafgebroken werkzaam zijn, worden afgeſleten, en verſlappen. De zenuwen der herſenen worden vermoeid, verliezen hare veerkracht, en moeten alleen door inſpanning tot ſlingeringen geſtemd worden. Het hart verlamt, neemt zwak het tot hetzelve toeſtroomende bloed op, en voert het even zoo zwak in de buizen der ſlagaderen terug. De afſcheidende en uitſcheidende werktuigen verlangen naar rust, en verrigten alleen achteloos hunne bezigheid. Welke gevolgen vloeijen daaruit voort? Krachtverlies, bleekheid, magerheid, zwakheid van geest, onrust en verdrietelijkheid; reisgezellen, welke de bevalligheid

der

der jeugd geenszins dulden kan. — Men ſlape derhalve naar zijne behoefte, maar men geloove niet dat een te *lange ſlaap* behoefte zij. Deze hoopt te veel overtollige en ſlechte vochten op, maakt de werktuigen ſlap en onbruikbaar; verzwakt, in plaats van te verſterken; brengt een opgezet, maar geen jeugdig ſchoon gelaat voort; verwisſelt vaardigheid en zuiverheid in droefgeestigheid en traagheid.

Maar hoe lang moet men ſlapen? Dit wordt eenigzins door ons dagelijksch werk, de ſoort van arbeid dien wij verrigten, bepaald. Men ſlape langer, wanneer men zich op den dag vermoeid en te ſterk ingeſpannen heeft; want in dit geval heeft men groot verlies aan krachten geleden, en behoeft dus eene evenredig ſterke vergoeding. — De ervaring geeft ten regel: men ſlape in jonge jaren niet boven de acht uren, in ouder jaren kan men één uur inwilligen. — Men ſlape op eene ſtille, duistere plaats, welke, in den loop van den dag, genoegzame vernieuwing van de lucht ondergaan heeft. — In de kamer waarin men ſlaapt, brande men nim-

mer

mer nachtlicht, de damp daarvan benadeelt de gezondheid, en daarmede ook de jeugd. Sterk riekende dingen moeten uit de slaapkamer verbannen worden. — Eene koude slaapkamer is een voortreffelijk versterkend middel voor den mensch.

Zal de slaap tot eene gelijkvormige verdeeling der levenskracht bijdragen, dan moet men des avonds zeer weinig, en altijd eenige uren voor het naar bed gaan spijzigen. Men ligge bijkans loodregt in het bed, met het hoofd iets hooger, legge de voeten niet over elkander, de handen niet onder het hoofd; legge alle zorgen en lasten van den dag met de kleederen af, hoede zich van tot nadenken te vervallen, en zweete niet onder digte nachtkleederen en onder zware bedden; blijve bij de aanwijzing der Natuur, om den nacht aan den slaap te wijden.

Onder deze voorwaarden kan men van den slaap volstrekt verwachten, dat hij ons voordeelig, en wezenlijk zoo nuttig zijn zal, als de dichter YOUNG stelt. Na eenen zoo in-

ge-

gerigten slaap verjongen wij ons in den eigenlijken zin des woords, behouden, bij weekheid, buigzaamheid en krachten. In den vroegen morgen ziet de geheele Natuur er het bevalligste en frischte uit, waarom zouden wij ook ditzelfde niet van ons kunnen zeggen?

OPGERUIMDHEID VAN GEEST EN AFWISSELENDE GENOEGENS.

Onder de benaming van *opgeruimdheid van geest*, versta ik hier die stemming der ziel, waarmede wij alles rondom ons in een lagchend gewaad aanschouwen; aan datgene, wat wezenlijk onaangenaam is en afkeer verwekt, onze bijzondere opmerkzaamheid weigeren, maar alleen bij het aangename en bevallige vertoeven; waar wij van binnen en van buiten met ons zelven tevreden zijn, en ons over ons bestaan verheugen; waar wij aan de genoegens der wereld, welke de rede billijkt, deel nemen, en ons door geenen wansmaak uit ons bedwang, uit het evenwigt laten ligten.

De-

Deze zielsgeſteldheid werkt op ons ligchaamsgeſtel zeer vermogende, zij wekt de levenskracht op, verhoogt en verſterkt dezelve, vermeerdert de werkzaamheid des geheelen werktuigs, en ſtelt daardoor de belangrijkſte werktuigen, die der ſpijsvertering, van den bloedomloop en der afſcheidingen in behoorlijke werkzaamheid; alle de gezondheid en de bekoorlijkheid der jeugd onderhoudende middelen!

Maar ſtaat het dan zoo geheel in onze magt, om ons eenen opgeruimden geest te verſchaffen?

Ik geloof dat wij dit zeer veel in ons vermogen hebben, vooral wanneer wij de volgende regels naauwkeurig in acht nemen.

1.) Men onderzoeke zijn temperament, en verbetere hetzelve, waar het dit noodig heeft. Men late het niet al te prikkelbaar, noch ook al te gevoelig worden.

2.) Men make zich met zijne heerſchende neigingen bekend, en dwinge dezelve den ſchepter uit de hand, door haar aan het gezag der rede te onderwerpen.

3.) Men leere zijne zwakke zijde kennen,

en

en ſtelle zich veilig, dat men noch zich zelven, noch anderen doe blozen.

4.) Men wake over iedere gemoedsbeweging, en onderdrukke dezelve dadelijk in den aanvang, wanneer zij noch met den Godsdienst, noch met de zedeleer overeenſtemt.

5.) Men trachte naar het bezit van een gerust geweten, naar dat der jeugd.

6.) Men vorme het hart en het verſtand, trachte zich van alles de juiste begrippen eigen te maken, en beoordeele alles zoodanig, zoo als het wezenlijk is, niet zoo als het ſchijnt te zijn.

7.) Men kieze de Natuur tot zijne boezemvriendin, en verlustige zich in die ſchoonheden, welke zij allerwegen ten toon ſpreidt.

8.) Men vertoeve in gezelſchappen, waar verſtandig en vrolijk onderhoud den boventoon heeft, en geniete het leven in den omgang met brave vrienden, met zijne beminden en dierbaren.

9.) Men verſchaffe zich genoegens van onderſcheiden' aard.

Het ſpreekt als van zelf, dat ik zoodanige genoegens bedoel, die den verſtandigen mensch waardig zijn, bij welke onze gezondheid wint, en geen onzer pligten lijdt; genoegens, wier genot ons niet vermoeit, maar verſterkt, en ons aanwezen verheft.

Afwiſeling is een noodzakelijk vereisch bij ieder genoegen, wanneer het niet ſpoedig ophouden zal, genoegen te zijn. Bij een altijddurend *eenerlei* van genoegens, vermoeijen wij inderdaad ligchaam en geest; zij ſtompen onze zinnen af, brengen afkeer voort, en wij gevoelen, te midden hunner langdurigheid, misnoegen en verdriet.

Men geniete geen genoegen, tot dat men volkomen verzadigd is. Aan de grenzen van het genoegen woont de ſmart. Het hoogſte genoegen is het begin der ſmart, zoo lang onze geest een bewerktuigd ligchaam bewoont, zonder wiens medewerking het geenszins werkzaam zijn kan. Volkomene zuivere zielevreugde is geenszins het lot van den mensch; zijn verſtandig genoegen is aan de eene zijde altijd zin-

zinnelijk, en bij zijne hoogſte ſpanning wordt ook het zinnelijk werktuig op het hoogſte geſpannen, en de ſmart is geboren. Men geniete met ſpaarzaamheid en dikwijls: dit is een grondregel.

VI.

WELKE LIGCHAMEN ZIJN HET, DIE EENEN OVERVLOED VAN LEVENSKRACHT BEZITTEN, EN WAARUIT DE MENSCH DEZE PUTTEN KAN?

De *levenskracht* is door de geheele Natuur uitgeſtort; overal waait en werkt zij, maar zij is niet overal in gelijke maat aanwezig, hier veelvuldiger, daar ſpaarzamer. Tot bewerktuigde ligchamen heeft zij, gelijk wij gezien hebben, eene bijzondere neiging, en zelfs onder dezen beſtaan er wederom zoodanige, die rijker aan dezelve zijn, dan andere; ligchamen, waaraan zij zich in overvloed mede-

 deelt,

deelt, en even als uit eenen vloed wederom uit hun ſtroomt. — De mensch, die de lieveling dezer kracht ſchijnt te zijn, waarmede zij de grootſte verwantſchap heeft, kan zich onder zoodanige ligchamen eenen ſterkeren voorraad van dezelve eigen maken, en vandaar gezondheid en jeugd ontleenen. — Tallooze ervaringen bewijzen, dat zwakke, bouwvallige, oude lieden, die men in de nabijheid van zoodanige ligchamen, en onder omſtandigheden gebragt heeft, welke de in de Natuur verſpreide, en hier en daar veelvuldig zich ontwikkelende levenskracht kan toevoeren, binnen kort eene buitengemeene ſterkte en beminnelijke bevalligheid verkregen hebben.

Maar welke zijn deze zoo ongemeen rijk met levenskracht voorziene ligchamen? Welke zijn de omſtandigheden, onder welke zij zich uit deze ligchamen meer dan gewoonlijk ontwikkelt, en door welke den mensch zoo veelvuldig toegevoerd wordt?

Mijne tot hiertoe in het werk geſtelde waarnemingen, leerden mij de volgende ligcha-

chamen en voertuigen der levenskracht kennen:

1.) Sterk en weelderig bloeijende, aangenaam uitwaſemende tuinplanten.

2.) De kruiden der weilanden, vlakten en valleijen. — Bloeijende boomen.

3.) Harstachtige boomen.

4.) Versch opgedolvene aarde eener gezonde ſtreek.

5.) Bergen en heuvels.

6.) Donder en blikſem.

7.) Warme regen.

Het is der moeite waardig, bij deze ligchamen en voertuigen der levenskracht iets langer ſtil te ſtaan.

STERK EN WEELDERIG BLOEIJENDE, AANGENAAM UITWASEMENDE TUINPLANTEN.

Hoe weldadig is het uur, dat wij op eenen ſchoonen lente- of zomermorgen in eenen bloementuin doorbrengen, en onder de meesterſtukken van *Flora* doorleven. De geest des

levens en der jeugd waſemt ons tegen; wij zweven in eenen dampkring van verkwikkende uitwaſemingen, en zwelgen kracht in ons met ſterke teugen. Wij gevoelen het oogenblikkelijk, dat het ons wel wordt, dat iets ons toevloeit, dat onzen toeſtand in vrolijke aangenaamheid verwisſelt, en de ziel vervrolijkt; dat ons met de balſemieke, geestrijken reuk der Roos, van den Hiacint, der Lelie, van den Tijm, Poley, Hyzop, Melisſe en Alſem, van den Marſolein, der Salie en van den Rosmarijn, enz.; den *Genius* der gezondheid en der jeugd tegen eilt, om ons met zijne gaven te verrijken. Iedere ademtogt, dien wij doen, iedere Sephyr, die ons tegenwaait, is mij een ſterk aandeel met de verfijnſte levenskracht beladen, en brengt zijnen last in onze vaten over. De onnavolgbare kleuren der bloemen, het inkarnaat der roos, het purper van den Hiacint, het albast van de narcis, welk eene verſterking voor het oog! welk een zachte prikkel voor de zenuwdraden! — In den bloementuin, mijn vriend! verwen onzigtbare geesten

uwe

uwe wangen, even als zij de bloemen verwen; hier zijn bronnen van kracht voor u geopend, en weldadige Nimfen putten voor u uit deze bronnen.

DE KRUIDEN DER WEILANDEN, DER VLAKTEN EN VALLEIJEN. — BLOEIJENDE BOOMEN.

De ſpecerijachtige planten, die hier aan het grazende vee zoo veel gezondheid en vrolijkheid verſchaffen, zijn ook voor den mensch, door derzelver ſpecerijachtige en olieachtige uitwaſemingen, wezenlijk weldadig. Zij verplaatſen ligchaam en ziel in eene overeenſtemming, welker gevoel eene der zoetſte levensgeneugten is. — Wanneer ik zoo zorgeloos eene uitgeſtrekte vlakte doorwandel, mijn blik over de zee der veelvuldige voorwerpen zweeft, mij in het hooge gras ter neder vleije, en onder boterbloempjes en vergeet mij niet, Gods ſchoone ſchepping aanſchouw, of op eenen heuvel het vreesachtige ſchaap zijn kruid zoeken, of in het lommerrijke weiland de vrolijke geit aan

den ſaprijken berkenboom knagen, en met haren daartoe gevormden mond de ſpitſen der ſtruiken zie afrukken, welke vrolijke gewaarwordingen wellen alsdan niet in mijn hart op! Maar hoe gevoel ik ook tevens dan niet, dat mij de ſcheppende Natuur omarmt, en met hare zachte kusſen, de jeugd op mijne wangen drukt, en ſterkte in mijne ledematen giet!

Inderdaad, nimmer heb ik eene weide verlaten, zonder mij beter gevoeld te hebben dan voorheen. De gewasſen der weilanden en vlakten werken wel zoo hevig niet, noch zoo innerlijk ſterk op de zenuwen, als die der tuinen, der kunſtige bloembedden, maar zij werken niet minder weldadig; daarom is ook een langer verblijf onder dezelve, dan in den dampkring der eerſte toe te ſtaan.

Ik moet hier mijne Lezers op de uitwaſemingen van het *drooge hooi* opmerkzaam maken. Eene hooihoop, een hooiberg is een Potpourri der Natuur, vol levenskracht en jeugdſchenkende beſtanddeelen.

De *bloeſems der Boomen*, vooral die der

Lin-

Linden- en der *Vlierboomen*, welken verſterkenden, verkwikkenden levensbalſem deelen zij niet aan ons mede? Laat dan de Theriaak en Methridaat veilig in de kast des apothekers blijven, en wandel onder de bloeſems der boomen. Uit derzelver takjes druppelt, in groote druppels, leven, werkzaam, vrolijk leven.

Harsachtige Boomen. De uitvloeiſels der denne- en pijnboomen zijn bijzonder verſterkende. Slechts weinige oogenblikken in een denne- of pijnbosch doorgebragt, en onze krachten zijn opgewekt! Bij jagers en boschwachters is het niets ongewoons, eenen jeugdigen ouderdom aan te treffen. Onder vele oorzaken, die in dit beroep in een loopen, om ouderdom en jeugdige krachten vereenigd te behouden, behoort ook het verblijf in harsachtige, pekachtige bosſchen, en waarſchijnlijk is deze niet eene der geringſte.

VERSCH OPGEDOLVEN AARDE EENER GEZONDE STREEK.

Zoo als bekend is, wijzen de geneesheeren diegenen, welke tot longtering geneigd zijn, of daaraan reeds werkelijk lijden, herhaalde wandelingen in versch opgedolvene velden aan. Waarom dit? Omdat zij weten dat levenskracht uit de diepte der aarde opwelt, omdat zij overtuigd zijn, dat zich uit haar dampen ontwikkelen, die door den mensch opgenomen, voor denzelven dienstig, herstellende en heilzaam zijn. Het hoofdbestanddeel van het menschelijk ligchaam is aarde, uit de aarde heeft hij zijnen oorsprong. De aarde is de baarmoeder van alle gewassen, ontelbare duizende van kiemen verkrijgen uit haar beweging en leven. De sterke en duizende jaren overlevende eik is hare dochter; ook hare dochter is de zich tot aan de wolken verheffende palmboom. Welk een onmeetbare voorraad van krachten, en wel van levenskracht, moet derhalve de aarde bezitten!

Men

Men begeve zich tusschen de nieuwe voren van het veld; men sta daar stil, waar een hoop versch opgedolven aarde ligt en ruike; men zal zich overtuigen dat deze reuk eene wezenlijke verkwikking is. De voet die door het sterk gaan vermoeid is, wordt spoedig, in opgedolvene aarde gestoken, tot zijne verrigting geschikt gemaakt, en ik wenschte dat men op de *aardbaden* ernstiger bedacht ware. — De uitwaseming der aarde is het, die ontegenzeggelijk zeer veel tot het opgeruimde gelaat der tuinlieden bijdraagt, dat de *Landlieden* zoo oud en jeugdig in den ouderdom maakt. Allen geleerden, zij die met het hoofd werken, allen die een zittend leven leiden, rade ik welmeenend, dagelijks, wanneer zij daartoe gelegenheid hebben, de spade en de schop in de hand te nemen, en een uur te graven. Deze bezigheid zal het evenwigt tusschen geest en ligchaam wederom herstellen, hetwelk de schrijftafel zoo dikwijls verbreekt, zij zal door vereeniging der drie groote Panacea: ligchamelijke beweging, vrije lucht en gemoedsopbeuring,

jaar-

jaarlijks eene verjonging voortbrengen, welke voor het geluk des levens van een onbeſchrijfelijk nut zijn zal.

Wanneer ik hier van de heilzame uitvloeiſels der aarde ſpreek, verſta ik daaronder de aarde eener landſtreek, waar zich noch moerasſen, kerkhoven, rioelen, rottende vijvers, enz. in de nabijheid bevinden, waar de aarde niet te veel zand, nôch te veel kalk bevat, waar zij eene donkere zwarte kleur, vetheid en geenen onaangenamen reuk heeft; waar geene altijddurende nevels heerſchen, waar zuivere winden waaijen, waar de ſtralen der zon doordringen en de planten groeijen.

Bergen en Heuvels. De Natuur heeft eenen grooten ſchat van leven, gezondheid en jeugd op bergen en heuvelen nedergelegd. De winden, die hier ſterker dan ergens anders waaijen, brengen levenskracht uit vruchtbare dalen over. De lucht is hier zuiver en ongemengder. Eigenaardige ſpecerijachtige planten waſemen hier uit, en de mijnſtoffelijke geest waſemt op eene verkwikkende wijze, door de

de ſpleten der rotſen, den wandelaar tegen.

De dampkring der bergen is eene voorraadſchuur van de heilzaamſte uitvloeiſels der ſchepping, maar zij opent zich alleen op heldere en drooge dagen, in die uren, waarin de zon de opſtijgende dampen verſtrooid heeft. — Te langdurig verblijf op hooge bergen is nadeelig, omdat de lucht aldaar te droog en te veerkrachtig is.

Donder en Blikſem. Wij moeten den Schepper inderdaad grooten dank zeggen, dat zijne Almagt de donder rollen, en de blikſem lichten laat. Het is waar, de blikſem doodt en verwoest, maar zij doet dit ſlechts zelden, en de ſchade, welke zij daardoor aanrigt, gaat geheel verloren, wanneer men het oneindig vele goed in aanmerking neemt, dat zij altijd voortbrengt. — De donder zuivert de lucht van rottige uitwaſemingen, ſchudt de aarde, maakt haar vruchtbaar, en werpt leven uit haar te voorſchijn, hij ſtort de kracht der electriciteit uit de wolken op ons uit, en ſchudt, iedere ſluimerende kracht in ons, opdat zij ontwake

en

en werke. — Men begeve zich naar het onweder in de ruime lucht, welk eenen ſterken reuk verſpreidt zich rondom ons. — De bloemen waſemen doordringender uit, ieder gewas ademt nieuwe krachtvolle ſtemming, de aarde waſemt veelvuldiger uit, vrolijker ſpringt het huisdier, en ruimer ademt de mensch. De geheele Natuur is verjongd, en wij op nieuw geboren. De donder, de oorzaak dezer wedergeboorte, en de blikſem, de talisman der verjonging, zijn gaven Gods van oneindige waarde.

Sluit u dus nimmer in donkere vertrekken op, wanneer de gezigtseinder duister wordt, en het in de verte dondert. De Natuur zendt u door denzelven een groot gedeelte van haren zegen, gaat en ontvangt denzelven met dankbaarheid; verjongt u, terwijl de aarde beeft, en de ſlangswijze ſtraal des blikſems het duistere verlicht.

Heer! in Uwen donder bid ik U aan, uit het vuur des blikſems ſtraalt mij uwe Godheid tegen.

Groo-

Groote! Oneindige! Hoe magtig zijt Gij! Op uw bevel ſtrijden de hoofdſtoffen, op uw bevel werken de krachten der Natuur onder vreesſelijk gebulder, en werelden beven, terwijl uw Hemel ontſtoken wordt, en het vuur van den *Zenith* tot den *Nadir* ſtroomt.

Warme Regen. Aarde, planten, mijnſtoffen, dieren en menſchen waſemen onophoudelijk uit. Deze uitwaſemingen klimmen in de hoogte, vormen den dampkring, en vallen alsdan nu eens als nevel, dan weder als ſneeuw of hagel, of in de gedaante van regen op ons neder. — De voorjaars- en zomerregen, welke uit opgeloste dampen der aarde en hetgeen zij bevat, beſtaat, van al wat nadeelig is, gezuiverd, en vol is van bewerkte levenskracht, brengen geſchenken uit de bovenſte gewesten met zich, wier groote waarde voor bewerktuigde ligchamen niet te miskennen is.

De reuk van eenen ſtillen meiregen verraadt reeds welk eene ſterke kracht in denzelven woont. Hij reinigt de oppervlakte der ligchamen, opent hunne porieën en opſlurpende va-

vaten, dringt in derzelver binnenſte, met zijne vruchtbaar makende en verjongende kracht, de planten heffen zich in de hoogte, de dieren gevoelen zich ligter, en de mensch, zou hij geen aandeel aan zulke belangrijke en veelvuldige geſchenken zijner moeder, de Natuur, nemen? Dit ware onmogelijk! Even als voor de ganſche overige bewerktuigde ſchepping leven en ſterkte met den regen nedervallen, zoo dale met denzelven ook leven en ſterkte voor hun uit de wolken. —

Ten tijde van den bloei en der uitwaſeming, waar zoo vele ontwikkelde levenskracht, zoo vele balſemieke deelen in de hoogte ſtijgen, om zich in den dampkring in te lijven, op eenen zoelen, heeten, zomerſchen dag, waar het vermogen der zon zoo vele krachten uit planten en dieren trekt; wanneer eene donderbui losbarst, waar in de bovenſte ſtreken der lucht, die daaraan zoo rijk zijn, geſchud worden en haren rijkdom ontlasten, in die oogenblikken begeve zich de mensch naar buiten, en bekommere zich niet over eenen vriendſchappelijken

re-

regen. — Dit bad, bij herhaling gebruikt, brengt wonderen voort. Ik ſpreek uit ervaring.

Eer ik verder ga, moet ik eenige regelen aanvoeren met opzigt tot het gebruik, en het zich ten nutte maken van de met levenskracht opgehoopte ligchamen, waarmede wij ons zoo even bekend maakten.

1.) Men houde zich niet te lang in het bijzijn van planten en gewaſsen, die te ſterk ruiken. Een te ſterke reuk, wanneer hij te langdurig op onze werktuigen werkt, bedwelmd, en er zijn voorbeelden, dat menſchen, die te midden der te hevig ruikende planten zijn ingeſlapen, door beroerte zijn aangetast.

2.) Men vermijde den reuk van de nachtſchade, en de uitwaſemingen van den notenboom.

3.) Men vertoeve alleen gedurende den dag onder ſterk ruikende planten, het beste bij zonneſchijn. Des nachts zijn hare uitwaſemingen nadeelig; waarom men ook geene bloemen in ſlaapkamers, gedurende den nacht, moet laten blijven.

4.) Bij onweders kleede men zich dun aan, vermijde zweet, hoede zich voor togtlucht, verwijdere zich van ſpitſe, in de hoogte klimmende metalen ligchamen, van hooge boomen en torens, verlate zoodanige plaatſen, waar vele menſchen opgehoopt zijn, en zorge daarvoor, dat de ſchoorſteenen niet rooken. Men loope, rijde en vare niet te ſnel gedurende eene donderbui. Moerasſen, ſloten, dijken en zeeën zijn de ſtreken niet, die men ten tijde eener donderbui moet betreden.

5.) Wordt men door den regen doornat, dan late men nimmer de natte kleederen aan het ligchaam droog worden; men verwisſele dezelve ſpoedig met andere, wrijve het ligchaam, en houde zich voor het overige kalm. — Koude, ſtormachtige regen, regen door noordewinden vergezeld, met ſneeuw en hagel gemengd, is geenszins de regen waarvan ik geſproken heb.

VII.

DOOR WELKE MIDDELEN LAAT ZICH DE LEVENSKRACHT BIJ DEN MENSCH OPHOOPEN?

Wij mogen alles aanwenden wat wij willen, wij kunnen evenwel het tijdſtip niet ontgaan, waarin onze werktuigen verſlijten, en daardoor buiten ſtaat geſteld worden, de noodige levenskracht te behouden, gelijkvormig in het ligchaam te verdeelen, en haren toevloed van buiten behoorlijk op te nemen. Wij moeten derhalve noodzakelijk in dit gevaarlijke tijdſtip op middelen bedacht zijn, waardoor deze afneming zich laat beteugelen, en dezelve zoo verre als mogelijk is, van ons kan verwijderd worden. De algoede Natuur heeft ons ook hier niet verlaten! zij roept ons toe: *Tracht den voorraad van levenskracht, welke gij nog wezenlijk bezit, te verhoogen, en door de verhooging daarvan de meestmogelijke kracht*

bij den ouderdom te behouden. Tot dit doel nu raadt zij ons, benevens de voortgezette waarneming van al de tot hiertoe gegevene voorſchriften en regels, nog vooral de volgende middelen aan:

1.) Licht en warmte.

2.) Matig prikkelende voedſels.

3.) Minerale bronnen en Baden.

4.) Arbeidzaam landleven.

5.) Reizen.

6.) Aangenaam en matig te genieten prikkelingen der zinnen, vooral de vreugde der Muzijk, der Schilder- en Beeldhouwkunst, der Dichtkunde en het genoegen van het danſen.

7.) Omgang met beſchaafde vrouwen en jongelingen van geoefenden geest.

8.) Behoorlijke behandeling van den ouderdom.

Licht en warmte. Na de *lucht*, waarvan wij reeds geſproken hebben, zijn *licht* en *warmte* de naast vermaagſchapte vrienden, en de krachtigſte beſchermers van eenen jeugdigen ouderdom. Te vergeefs zullen wij, zonder hun-

hunne gedurige medewerking, naar gezondheid, bloeijend uitzigt en ſterkte ſtreven; te vergeefs zouden wij in den ouderdom, zonder derzelver genot, naar de gaven der jeugd reikhalzen! Hier vooral zijn den mensch licht en warmte noodig; want zij werken als verhoogende middelen der levenskracht ongemeen ſterk door de geheele bewerktuigde Natuur. Men ontneme de plant, het dier, het licht, en beiden zullen bij alle opvoeding en opkweeking, eerst de kleur, daarna de kracht verliezen, in wasdom niet toenemen, en eindelijk ophouden te groeijen. De mensch wordt, bij gebrek aan licht, bleek, ſlap en ſtomp, en verliest eindelijk de ganſche veerkracht des levens, zoo als zoo menig treurig voorbeeld van lang in donkere kerkers opgeſlotene perſonen bewijst. — De kracht van het licht is verwonderlijk. Waar hetzelve niet aanwezig is, waar eeuwige nacht heerscht, daar ontwikkelt zich geene kiem, daar beſtaat geen bewerktuigd leven, daar is de woonplaats van den dood. Men dale in diepe holen, in onderaardſche gewelven, waarin

geen zonneſtraal kan doordringen, waar het nimmer dag is, en men zal bevinden, dat hier op zijn hoogst eene treurige ſchimmel of ſteenmos ellendig groeit. Menſchen, die jaren lang in duisternis waren opgeſloten geweest, traden als lijken te voorſchijn, ontzenuwd, verouderd, afgeſtompt naar ligchaam en naar geest. — Zonder *licht* verduistert het oog, iedere kracht van hetzelve verdwijnt daaruit; wij worden in den beginne treurig, mismoedig, en verliezen eindelijk gevoel en bedachtzaamheid. De bekende geſchiedenis van den ongelukkigen vader, dien de hebzucht en wreedheid van zijnen zoon voor dood uitgaven, en in eene duistere gevangenis liet opſluiten, geeft ons hier het onwederſprekbaar bewijs van de noodzakelijkheid van het licht met opzigt tot gezondheid, gezigtskleur, ligchaams- en zielesterkte. Het *licht* is een uitvloeisel der zinnen, het is eene ten uiterſte fijne en zacht prikkelende ſtof, vol veerkracht, welke dan ook uit dien hoofde de levenskracht verſterken moet.

Wonderbaar is de *warmte* in hare werkingen.

Zij

Zij alleen ontwikkelt de eerſte kiem des levens. Wanneer de winter de ganſche Natuur als in eenen doodelijken toeſtand gebragt heeft, dan behoeft de warmte van het voorjaar haar toe te waaijen, en al de ſluimerende krachten worden werkzaam. Hoe nader wij bij de Polen komen, des te doodelijker wordt alles, en men vindt eindelijk ſtreken, waar volſtrekt geene planten, geen inſekt, geen klein diertje beſtaan, maar alleen groote masſa's van ſchepſelen, zoo als walviſchen, dieren en dergelijken. — Van de buitengemeene kracht der *warmte* om levend te maken, en hetzelve op te wekken, hebben wij een nieuw beſliſſend voorbeeld in eenen Karabinier, PETIT genaamd, die zich, op den 2 Augustus 1790, te *Straatsburg*, geheel naakt uit het venſter van het militaire hospitaal in den Rhijn ſtortte. Ten 3 ure 's namiddags beſpeurde men voor het eerst dat hij afwezig was, en hij had reeds een half uur in het water gelegen, toen men hem uit hetzelve ophaalde. Hij was als geheel dood. Men deed verder niets, dan dat men

hem in een volkomen warm bed leide, met het hoofd in de hoogte, de armen tegen het lijf, en de beenen digt tegen elkander. Men vergenoegde zich met hem daarbij ſteeds warme doeken, vooral op de maag en beenen te leggen. Ook werden op verſchillende plaatſen van het bed, heete ſteenen, met doeken omwonden, gelegd. Na verloop van 7 tot 8 minuten, nam men aan de bovenſte oogleden van den man eene ligte beweging waar. Eenigen tijd hierop opende zich de tot hiertoe zeer digt op de bovenſte geſlotene onderſte kaak, er kwam ſchuim op den mond, en PETIT konde eenige lepels wijn doorſlikken. De pols ſloeg weder, en na verloop van een uur begon hij te ſpreken. — Blijkbaar werkt de warmte bij ſchijndooden even zoo krachtig, als bij de eerſte ontwikkeling des levens; zij voedt de kleinſte vonkjes van het nog overig gebleven leven, blaast dezelve aan, en vormt van hun allengs eene vlam.

Wanneer ik hier de warmte als een de levenskracht verhoogend middel aanprijze, dan ge-

geloove men niet, dat een te ſterke graad des te weldadiger werken zal; integendeel, deze verzwakt, daar zij den zamenhang der deelen verſlapt, en de levenskracht te zeer verhoogt, als waardoor zij onvermijdelijk moet uitgeput worden. Wij beſpeuren dit duidelijk bij hen, die te lang aan de zonnehitte zijn blootgeſteld; aan hen, die in te heete vertrekken wonen; zij worden mat en krachteloos, door het zweet ontvloeit hun het leven.

De voor den mensch nuttige warmte is diegene, bij welke wij wel uitwaſemen, maar geenszins zweten, gemakkelijk en vrij ademhalen, geene bezwaren gevoelen, die meer aan koelheid, dan hitte grenzende is.

Matig prikkelende voedſels. In den mannelijken leeftijd, en met het klimmen van denzelven is het ons geoorloofd, ſomtijds ſpijzen en dranken te gebruiken, welke door hunne prikkeling de minder werkzame levenskracht opwekken, en tot hare levenwekkende, vergoeding en verjongings bezigheden aanzetten. Ik zeg alleen *ſomtijds*, want een te veelvuldig

genot van zoodanige prikkels, zoude haar te beweegbaar, te werkzaam maken, en zij zoude zich zelve verſlinden; onze vaten tot te ſterke werkzaamheid aanzetten, waardoor zij zich ſpoedig nutteloos zouden maken, en de vloeibare deelen te veel opzetten, waardoor zij zich verteren zouden. Derhalve ſlechts *ſomtijds* is ons in het tijdperk des ouderdoms eene phyſieke prikkeling veroorloofd, en wel dan, wanneer wij eene verſlapping, eene moedeloosheid des ligchaams gevoelen, wanneer het ons moeite kost, ook eene geringe bezigheid te verrigten. Hier diene men ook eene prikkelende voeding toe, evenwel niet altijd die, welke de kunst uitvond, maar naar den prikkel der Natuur, die in hare eet- en drinkbare voortbrengſelen opgeſloten is. Hiertoe reken ik:

a.) Wildbraad van jonge dieren. b.) Vogels, die ſpecerijachtige voeding bekomen. c.) Specerijachtige planten en kruiden, zaden en wortels. d.) Eigenlijke ſpecerijen met de ſpijzen vermengd. e.) Geestrijke, olieachtige wijnen,

Met

Met matigheid en op den behoorlijken tijd genuttigd, werken zij weldadig, en verhoogen blijkbaar de levenskracht, door welker verhooging ook de *jeugd van den ouderdom* zigtbaar wordt.

Minerale bronnen en Baden. Dien man is te benijden, wien het geluk zoo gunstig is, dat hij jaarlijks de bronnen van den, voor de verhooging der levenskracht zoo bijzonder werkzamen mineralen, geest zelven bezoeken, en denzelven aan de bron drinken kan. Alle minerale wateren, die men ons overvoert, komen met een groot verlies van hunnen *spiritus rector* tot ons, het vat moge zoo wel bewaard, en zoo zorgvuldig gesloten zijn als mogelijk zij. Ja, hij vervliegt reeds gedeeltelijk op de plaats zelve, wanneer men niet de bron onmiddellijk daar, waar hij stroomt, tot zich neemt.

De *Baden*, waar het ganssche ligchaam gelijkmatig door water aangetast, en van deszelfs krachtvollen, het leven verheffenden geest dadelijk wordt omarmd, zijn zeer werkzame vrien-

vrienden der *jeugd* in den *ouderdom*: maar het is noodzakelijk, dat men zijnen geneesheer vooraf vrage, welk water men drinken, en in welke gezondheids baden men zich baden moet, want niet iedere bron, niet ieder bad is voor ieders natuur dadelijk geschikt, en met dezelve overeenkomstig. Den eenen behagen zwavel, den anderen ijzer bevattende bronnen.

Bij bronnen en in gezondheids baden neme men zorgvuldig de voorgeschrevene diëet in acht, verwijdere kommer en zorgen verre van zich, onderhoude zich in vrolijk gezelschap, waar de dwang der etiquette en de Pharaotafel niet heerschende zijn, en zij een dagelijksche bezoeker der Natuur, een getrouwe vriend van ligchamelijke beweging, en houde zijnen geest met aangename voorwerpen bezig, en dan verzeker ik, dat men de baden en de bronnen met nieuwe krachten en verjongd verlaten zal.

Een arbeidzaam landleven. Den voortreffelijken invloed van een vrolijk landleven op de onderhouding der gezondheid, heb ik reeds duidelijk mijne lezers getoond, en hun het le-

ven

ven op het land nadrukkelijk aanbevolen; hier voege ik nu nog de aanmerking bij, dat dit leven met eenen eenvoudigen en ſoberen kost, en wat vooral op te merken is, met eene *dagelijkſche arbeidzame beweging*, datgene is, wat de *levenskracht* in ons verhoogen, en als een jeugdig makend middel werken zal. Enkele wandelingen zijn hiertoe niet alleen toereikende, zij maken op zich zelve alleen niets uit, men werke in tuinen en op het veld, men grave, plante en wiede; men doe boeren arbeid, en vreeze niet, ook ſlechts een haar van zijne beroemdheid te zullen verliezen, wanneer men den landman nabootst, en in de voetſtappen zijner grootouders treedt. Men denke aan die helden, ſtaatsmannen en wijsgeeren van den vroegeren leeftijd, die het met het verſtand zoo overeenkomſtig vonden, tusſchen beiden zich aan het landleven toe te wijden. Men herinnere zich den Romeinſchen Conſul CINCINNATUS, dien de Afgevaardigden van den Senaat van den ploeg afhaalden, en die, toen hij aan deze roepſtem gehoor gaf,

tot

tot zijne vrouw zeide: „ *Ik vreeze* ATILLIA, „ *dat ons klein veld in dit jaar braak zal* „ *liggen ;*" die, nadat hij Rome's leger van eenen onvermijdelijken ondergang gered, eenen magtigen vijand overwonnen, ſteden veroverd en gevestigd had, zijn ambt nederleide, en naar zijn landgoed ijlde, tevreden met matigheid en eer. Men herinnere zich eenen PRZEMISEL, Hertog van Boheme, die, te midden van den arbeid des landbouwers, de Gezanten ontving, en tot het regeren geroepen werd, en men zal zich welligt overtuigd houden, dat het mogelijk is, de ſpade ſomtijds te hanteren, en evenwel met waardigheid in den raad te kunnen verſchijnen.

Reizen. De veelvuldige verandering van woonplaats en luchtſtreek, waarin wij eenen geruimen tijd achter een geleefd hebben, is een vermogend verhoogingsmiddel der levenskracht. De beweging, de afwisſeling der voorwerpen en der ſtreken, het genot van eene vrije en altijd nieuwe lucht, en de daarmede verbondene opgeruimdheid van ziel, werken op

eene

eene tooverachtige wijze op den mensch, en vermogen ongeloofelijk veel tot vernieuwing en verjonging van het leven. Men vreeze niet dat men zijne krachten bij het reizen verliezen zal; ik ſpreek hier niet van vermoeijende reizen, want dan wordt het verlies aan krachten, dat men ondergaat, wederom dadelijk tot de verſterkte ſpijsvertering, door de ſteeds afwisſelende voorwerpen, en door het vergeten van zich zelven vergoed en zelfs rijkelijk vergoed. Even als alles, zoo heeft ook het *reizen* zijne regels. De gewigtigſte zijn:

1.) Matige reizen te voet zijn de heilzaamſte; niet minder de reizen te paard. Zwakke voorwerpen is het rijden aan te raden.

2.) Men reize alleen in gezonde ſtreken, waar vele zaadvelden en boomen aangetroffen worden.

3.) Het voorjaar en de herfst zijn de geſchiktſte tijden, om gezondheid en verjongings reizen te doen.

4.) Rijdt men, dan verandere men dikwijls van ſtelling in den wagen, en ſluite deszelfs openingen niet al te naauwgezet.

5.)

5.) Men veroorlove zich vele rustdagen. Men reize nimmer in den nacht, en zij over het algemeen voorzigtig in de keuze der ſpijzen en dranken, en ten uiterſte matig in derzelver genot. Daar reizen zelfs reeds een prikkel is, zoo zijn hier alle prikkelende voedſels overtollig en ſchadelijk.

AANGENAME EN MATIG TE GENIETEN PRIKKELINGEN DER ZINNEN.

De indrukken, die onophoudelijk in ons plaats hebben, en door de werktuigen opgenomen worden, verzwakken noodwendig de laatſten, zelfs het eentoonige van ons beroep verzwakt die, daar wij, dien ten gevolge, genoodzaakt zijn, ons dagelijks met een en dezelfde voorwerpen bezig te houden. Het is daarom raadzaam, dezelve van tijd tot tijd op eene matige wijze te prikkelen, en aan de in hun wonende levenskracht eene verhoogde ſtemming te geven. Onder de hiertoe behoevende prik-

prikkelende middelen kenmerken zich voornamelijk:

a.) De Muzijk.
b.) De Dichtkunde.
c.) De Schilderkunst.
d.) De Beeldhouwkunst.
e.) De Danskunst.

Van de Muzijk laat zich met zekerheid bepalen, dat door geenen indruk der zinnen, zoo snel en zoo onmiddellijk op stemming, verhooging en regeling der levenswerking, kan worden ingewerkt, dan door haar. Ik onderschrijve volkomen, wat in dit opzigt HUFELAND zegt: „ Onwillekeurig neemt ons geheel aan„ wezen den toon en de maat aan, die de „ muzijk aanheft; de pols wordt meer leven„ dig of bedaard, de hartstogten aangezet of „ gestild, naar willekeur dezer zieletaal, welke „ zonder woorden, alleenlijk door het vermo„ gen der toonen, en van de harmonie, die „ er in heerscht, onmiddellijk op ons binnenste „ zelf werkt, en daardoor het gevoel dikwijls „ meer onwederstaanbaar wegsleept, dan alle

„ welſprekendheid." In de *uitoefenende geneeskunde* treffen wij voorbeelden aan, dat dikwijls ziekten door de Muzijk genezen zijn geworden, en ik durve te ſtellen, dat zij een echt zielegeneesmiddel tevens is, even als ik mij overtuigd houde, dat zij de levenskracht verhoogen en verſterken moet. Eene ſimphonie van HAYDN of MOZART, hoe wekt deze niet den geheelen mensch op? Iedere zenuw trilt, de ſpieren geraken in beweging, het ganſche ligchaam geraakt in eenen toeſtand vol werkzaam leven, zoodra de toovertoonen dezer meesters zich laten hooren. Met eene voelbare ſterkte van ligchaam en van geest verlaten wij die plaats, waar zij geluid gaven, en hooren nog dagen achter een hunne taal in onze ooren.

Onmogelijk kan ik hier de kracht van de *menſchenſtem* ſtilzwijgend voorbijgaan. — Menſchengezang, o! hoe veelvermogend, krachtig vloeit gij op het phyſieke en morele van den mensch in! De overeenſtemming, welke gij in ons voortbrengt, is levenwekkende en verjon-

jongende. Onbegrijpelijk en echter voelbaar dringt uwe kracht door merg en been, en roert de fijnſte zenuwvezels. Het hart met al zijne gewaarwordingen is aan uwe magt onderworpen, en de ziel gehoorzaamt onbepaalt aan uwen wil.

De *genoegens der Schilder- en Beeldhouwkunst* zijn voortreffelijke prikkels voor de zinnen, en zeer aan te prijzene verhoogingsmiddelen der levenskracht. Wanneer ik dáár ſta voor de ſchilderijen van eenen MICHAEL ANGELO, van eenen RUBBENS, van eenen VAN DIJK, van eenen zachten TINTORETTO, en het levendige van uitdrukking in hunne beelden, de pracht hunner kleurmenging op mij werken; o! hoe ſpant alles zich in mij, hoe wordt iedere kracht verdubbeld, om den indruk op te vatten, dien deze meesterſtukken op mij maken! Even zoo is het, wanneer ik voor een ſtandbeeld, voor een borstbeeld vol bewondering, verpooze, waar alles leeft, alles zich ſchijnt te bewegen. — Niet zonder voldoening ga ik de ge-

bouwen voorbij, die eene edele bouwkunst ſchiep, en dikwijls nam ik reeds ſterkte in mij op, bij het aanſchouwen van den arbeid van eenen REMBRAND en CHODOWIECKI. Over het algemeen behooren hiertoe alle beeldende kunſten.

En wat zal ik van u zeggen, *goddelijke Dichtkunde!* Vriendin des jongelings! wordt gij zijne weldoenſter in den ouderdom. Uw geestig vuur verhoogt het leven in den mensch. Uwe ſcheppingen en uwe akkoorden verſterken ligchaam en geest, prikkelen den mond, zoodat hij minzaam lacht, en vaagt de rimpels van het voorhoofd. Het is onmogelijk, dat men bij eenen HOMERUS, VIRGILIUS, ANAKREON, HORATIUS en OVIDIUS, bij eenen THOMPSON, GESNER, MATTHISON en BURGER, bij eenen BILDERDIJK, FEITH, BELLAMY, HELMERS, TOLLENS en SIMONS, oud kan worden.

Danskunst. De Ouden beminden den dans zoo ſterk, dat zij zelfs bij de Heidenen en Joden zeer dikwijls bij godsdienstplegtig-

he-

heden plaats had. Zij waren overtuigd, dat hij voor het gemoed even nuttig, als voor de gezondheid voordeelig is. Een matige dans, en van dezen alleen ſpreek ik, kan door geen verſtandig mensch ten kwade geduid worden. SOCRATES prees niet alleen de danskunst, maar hij waardeerde die ook, denzelven volkomen te leeren, en ſchonk aan de *Eurithmie* en *Eumuſie* de grootſte voordeelen.

LYCURGUS beval door wetten, dat de vrije Spartanen van het zevende jaar af in den dans geoefend zouden worden. Hij bediende zich van denzelven, als van een middel om ſterke en ervaren mannen te winnen, en had daarin volkomen regt. De met den dans verbondene beweging van al de deelen des ligchaams, bevordert aanmerkelijk de onmerkbare uitwaſeming, den omloop der vochten, en geeft aan de ledematen gemakkelijkheid en gedweeheid, aan het ganſche ligchaam een jeugdig voorkomen en opgeruimdheid van ziel.

Het is vooroordeel, wanneer vele onzer mannen het voor onbetamelijk houden, eenen

dans in de rei van vrolijke jongelingen en meisjes mede te doen. De Romeinſche Burgers dachten alzoo niet: zij dansten bij ieder feest, dat eene openbare vrolijke gebeurtenis tot aanleidende oorzaak had. Een Pythagorisch Wijsgeer, NEMPHIR, achtte den dans zoo zeer, dat hij zich de moeite gaf, de wijsgeerte zijner leer door de beweging van den dans uit te drukken. PLATO roemde, waar hij konde, den eerbaren dans. De Hoogepriesters der Joden, voorzeker zeer ernſtige mannen, en al de Leden van het Oppergerigt, dansten in den tempel te Jeruzalem den fakkeldans. — Daar derhalve deze Oudvaders zich niet ſchaamden, als danſers op te treden, waarom zouden wij ons ſchamen de buigzaamheid van onze ledematen anderen te laten zien? Waarom zouden wij zwarigheid maken om gezondheid en jeugd uit den dans te putten? — De magt der muzijk, vrolijk gezelſchap, de uitvloeiſels, dáár waar verzamelingen van jongelingen en maagden plaats hebben, beweging, vrolijkheid, alles vereenigt zich bij den dans,

dans, om denzelven tot een vergoedend middel der levenskracht te maken. Eenige voorſchriften voor mijne danſers zullen hier niet overtollig zijn.

1.) Men danſe niet in eene kamer, welke klein, laag en te vol met menſchen is.

2.) Men onthoude zich van ſterke, met ſprongen gepaard gaande, vermoeijende, zweetdrijvende danſen.

3.) Men danſe niet te lang in den nacht; een paar uren zijn genoegzaam voor het genot van dit de zinnen prikkelende middel.

4.) Men danſe in een bekend gezelſchap, waar men van de gezondheid der danſenden overtuigd is.

5.) Men wachte zich voor iedere verkoeling.

OMGANG MET BESCHAAFDE VROUWEN EN MET JONGELINGEN VAN SMAAK EN VERSTAND.

De ervaring bevestigt het, dat de omgang met menſchen eenen ſterken invloed op ligchaam en geest heeft. Wij nemen onmerkbaar

de zeden en gewoonten, de denkwijzen en grondſtellingen, de manieren en gebaren van de zoodanigen aan, die zich altijd rondom ons bevinden, met wien wij omgaan. Opgewekt, vrolijk gezelſchap doet ons opgewekt en vrolijk zijn, even als droefgeestige en treurige perſonen ons in deze zelfde ſtemming brengen. *Lagchen doet lagchen, en weenen doet weenen*, is eene onloochenbare waarheid. Gezelſchappen alzoo van jonge lieden, vrouwelijke en mannelijke, die van goede zeden zijn, en verſtand bezitten, die door hunne ſcherts en eene beminnelijke vaardigheid ons genoegen aandoen, moeten noodwendig van de beste gevolgen zijn voor ieder, die het daarom te doen is, phyſiek en moreel opgebeurd te worden. De vrouwen bekleeden hier ontegenzeggelijk de eerſte plaats: de regelmatigheid harer gelaatstrekken, de bevalligheid harer bewegingen, de gemakkelijkheid en ſnelheid, waarmede zij iedere verrigting bewerkſtelligen, de naiviteit harer invallen, het treffende harer ſcherts, het ſtekelachtige harer ſatiren, de le-

ven-

vendigheid harer verbeeldingskracht, het minzaam lagchen, dat haar zoo gemeen is, enz. zijn alle eigenſchappen dezer kunne, die den man, in haar gezelſchap, in eene voor hem bijzonder heilzame luim brengen, en zijne levenskracht verhoogen. Nog heilzamer betoonen zich deze eigenſchappen, wanneer jongelingen van gevormden geest, met het ſterkſte vuur van al hunne gaven, mede in gezelſchap zich bevinden. Welk een leven! welk een vloed van ſchoone gedachten, van beelden en ſchilderingen! De een is karig op de goedkeuring van den anderen, de een wil den anderen bevallen, de een kortswijlt met den anderen, de een vleit den anderen! Hieruit ontſtaat een geheel, waaraan wij hartelijk aandeel nemen, dat onze vochten ſneller vloeijen doet, ons opgeruimd, vrolijk en tevreden maakt. Wij ſchertſen met den ſchertſenden, lagchen met den lagchenden, wij vermengen ons in kinderſpelen, en losſen raadſels en charaden op, wij herinneren ons onze jeugd, en vergeten onzen tegenwoordigen leeftijd. — Van

de verjongende kracht des jeugdigen dampkrings heb ik reeds geſproken.

Behoorlijke behandeling des ouderdoms. De ouderdom op zich zelven beſchouwd, is inderdaad het graf der jeugd. De voorraad van levenskracht wordt dagelijks geringer, en de vaardigheid, om zich te herſtellen, neemt oogenſchijnlijk af: de vezels worden ſteeds drooger en ſtijver, de vochten verliezen ſteeds meer van hunne zoete en zachte beſtanddeelen. — De middelen, welke wij reeds opgegeven hebben, moeten deze vertering beteugelen, en eene behoorlijke, afzonderlijke behandeling van onzen ouden dag zijnen alles doorknagenden tand verſtompen. Deze beſtaat daarin, dat men

1.) Het gemis aan natuurlijke warmte van buiten zoo veel mogelijk trachte te vergoeden; door warme kleeding, warmere woonplaats, bedden, verwarmende voedſels, wanneer het mogelijk is, door den overgang in eene warmere luchtſtreek.

2.) Het voedſel zij ligt te verteren, meer vloeibaar dan vast, voedende, en

daar-

daarbij ſterker prikkelende dan anders.

3.) Dikwerf bediene men zich van laauwe baden, vermijde alle ſterke ontlastingen, wanneer zij onnoodig zijn, zoo als aderlatingen, purgeren, zweetdrijvende middelen, iedere te ſterk aangrijpende beweging, en bij alle verrigtingen eene zekere orde aanneme.

4.) Men voor aangename bezigheden, opgeruimde vrienden en vrolijke ſtemming des gemoeds zorge.

VIII.

WELKE VIJANDEN HEEFT DE LEVENSKRACHT, EN HOE KAN ZIJ VOOR DEZELVEN BEVEILIGD WORDEN?

Talloos zijn de vijanden, die zich tegen de levenskracht, en dus ook tegen de gezondheid en de jeugd kanten. De voorafgaande afdeelingen hebben ons reeds menigen vijand leeren kennen, en denzelven behandelen; wij hebben

ge-

gezien, hoe nadeelig voor onze *jeugd*, de *buitenſporigheid in de liefde*, eene *bovenmatige inſpanning van ligchaam- en zielekrachten*, eene *onzuivere lucht*, *onmatigheid in allerlei genot*, *werkeloosheid*, *gemoedsonrust*, enz. gewoon zijn zich te betoonen, en even zoo hebben wij ook de middelen leeren beſpieden, die in ſtaat zijn om deze vijanden der jeugd van ons verwijderd te houden. Doch er zijn er nog, die wij niet kennen, en die evenwel gewoonlijk op ons ſtorm loopen; aan deze is de tegenwoordige afdeeling toegevoegd. Zij heeten:

1.) Ziekten.
2.) Te vroegtijdige ouderdom.
3.) Phyſieke en morele zelfbeſmetting.
4.) Dwaze vrees voor den dood.
5.) Ongeregelde verbeeldingskracht.

Ziekten. Men zal mij toch wel van het bewijs ontſlaan, dat ziekten en jeugdige krachten onderling niet beſtaan kunnen, dat de eerſte gezworene vijandinnen der laatſten zijn, en haar vernietigen, wanneer men dezelve niet tracht

af

af te weren, of wanneer zij zich, helaas! van ons meester gemaakt hebben, behoorlijk te behandelen. De vraag is derhalve, hoe kunnen wij ziekten van ons afweren? en hoedanig zijn de reeds uitgebarstene te behandelen?

Wij kunnen de ziekten voorkomen of afwenden:

1.) Door eene zorgvuldige vermijding der voornaamste ziekte-oorzaken, als daar zijn: onmatigheid in eten en drinken, overdreven en te vroegtijdig genot der physieke liefde, sterke verhitting of verkouding, of snelle overgang van de eene in de andere, hartstogten en zieleangst, te hevige inspanning des ligchaams en van den geest, te veel of te weinig slaap, belette ontlastingen, vergiften en uiterlijke beleedigingen des ligchaams.

2.) Door verharding des ligchaams tegen deze oorzaken, welke bereikt wordt, wanneer men zich gewend dagelijks bij ieder weder, bij den regen, wind of sneeuw, in schaduw en zonneschijn, eenigen tijd in de opene lucht door

door te brengen, zich dagelijks over het ganſche ligchaam met frisch koud water te waſſchen, meer koelte dan warmte te verdragen, dagelijks met ligchaam en geest werkzaam te zijn; wanneer men zich wijders niet al te ſlaafsch aan zekere gewoonten en wetten, niet te angſtig aan eene zekere orde of levensregel bindt, geringe ongeſteldheden tracht te overwinnen, en in het algemeen zich met de kennis van ziekten niet inlaat; wanneer men tracht den ziekte-aanleg, die ieder in het bijzonder eigen is, wel te kennen, om dezelve of te dempen, of dezelve ten minſte de gelegenheid te ontnemen, waardoor zij in ziekte konde overgaan. Dergelijke aanlagen zijn: de aanleg tot tering, tot aambeijen, tot hypochondrie of hysterie. Een bekwaam geneesheer zal ons in het opſporen dezer aanlagen en derzelver behandeling het noodige onderrigt geven.

De regelen, waarnaar reeds uitgebarſtene ziekten moeten behandeld worden, breng ik tot de volgende weinige voorſchriften bij een.

1.) Zoodra men beſpeurt, dat eene ziekte

in

in ons zamenſtel uitbreekt, zoo zij het eerſte dat men te doen hebbe: dat men *vaste;* men drinke daarentegen des te meer, zoo wel water als andere verdunnende dranken. Men houde zich stil, en het beste, liggende, vermijde verhitting en verkoeling.

2.) Men zoeke eenen geneesheer op, die bekend ſtaat voor een onbaatzuchtig en deugdzaam man. Men zoeke zijne vriendſchap te winnen en verberge niets voor hem, en gehoorzame onvoorwaardelijk zijne voorſchriften. Men gebruike tevens nooit eenige geneesmiddelen zonder zijnen geneesheer te raadplegen, en roepe zijne hulp ſpoedig in.

3.) Men drage voor de meestmogelijke zuiverheid des ligchaams, der lucht, der kamer, der kleeding, der bedden, enz., zorg.

Vroegtijdige ouderdom. De laatſte tijden hebben ons verbazende voorbeelden geleverd van de mogelijkheid, om vroegtijdig oud te worden. Wij zien in groote volkrijke ſteden, menſchen, die in het achtſte jaar bijkans manbaar zijn, in het zestiende ongeveer den hoogſten

ſten trap hunner meestmogelijke volkomenheid bereikt hebben, in hun twintigſte reeds met vele zwakheden te ſtrijden hebben, en in hun dertigſte het volkomen beeld van eenen afgeleefden grijsaard voorſtellen, namelijk: rimpels, blaren, magerheid, droogte en ſtijfheid der ledematen, kromming van den ruggegraad, grijze haren, ſlecht gezigt, zwak geheugen en trillende ſtem. HUFELAND, van wiens woorden ik mij bediene, heeft wezenlijk zulk eenen ouden man, die nog geene veertig jaren geleefd had, geopend, wiens haren niet alleen grijs, maar ook de kraakbeenderen der ribben, die anders in den hoogſten ouderdom verbeend worden, geheel verbeend gevonden.

Hoe voorkomt men nu dezen zoo treurigen vroegtijdigen ouderdom?

1.) Men vliede alle phyſieke en morele kunſtenarijen, waardoor de manbaarheid te vroeg ontwikkeld wordt.

2.) Men verdrage de bevrediging der geſlachtsdrift zoo lang als mogelijk is.

3.) Men putte de krachten des ligchaams niet

niet door te ſterke, te hevige vermoeijenisſen uit: hiertoe behooren: bovenmatige reizen, te voet, onbeſuisd rijden, te ſterk danſen, enz.

4.) Men verwaarlooze geene matige ligchamelijke beweging in de opene lucht, en houde geen altijd zittend leven, dat verzwakt.

5.) Men ſpanne de ziel niet bovenmate in, voordat de volkomene ontwikkeling des ligchaams plaats hebbe.

6.) Men neme de ſtrengſte matigheid in eten en drinken in acht.

7.) Men vermijde wijn en likeuren.

8.) Men wachte zich voor driften, en verbanne kommer en zorgen uit de ziel.

Phyſieke en morele zelfbeſmetting. Verſchrikkelijk is de ſtempel, dien de Natuur zulk eenen zondaar indrukt! Hij is aan eene verwelkte roos, aan eenen in den bloei verdorden boom, aan een wandelend geraamte gelijk; al het vuur en leven wordt door deze ſprakelooze ondeugd gedood, en er blijft niets dan krachteloosheid, werkeloosheid, doodelijke bleekheid, verwelking des ligchaams en neêrflag-

tigheid der ziel over. Het oog verliest zijnen glans, en de blik zijn vuur; de oogappel valt in; de gelaatstrekken worden langwerpig; het ſchoone jeugdige uitzigt verdwijnt; eene bleekgele loodkleurige verw overdekt het gelaat. Het ganſche ligchaam wordt ziekelijk gevoelig; de ſpierkrachten gaan verloren; de ſlaap brengt geene vergoeding te weeg; iedere beweging valt zwaar; de beenen weigeren het ligchaam langer te dragen; de handen trillen; er ontſtaan pijnen in al de leden; de zinnen worden ſtomp. De ongelukkige ſpreekt weinig; de levendigheid van zijnen geest is vervlogen, hij is ſtomp en bloode. De ziel verliest allen ſmaak voor goede en verhevene gedachten; de verbeeldingskracht is geheel bedorven. Het ganſche leven van zulk een' mensch is eene reeks van geheime verwijtingen, pijnigende gewaarwordingen van zich zelven te wijtene zwakte, wankelmoedigheid, tegenzin in het leven, en eene wezenlijke voorbereiding tot zelfmoord.

Niet veel minder gevaarlijk is de *zedelijke zelf-*

zelfbefmetting, namelijk: de opvulling en verhitting der verbeelding, met dubbelzinnige en wellustige beelden, die de geheele ziel aan zich binden, het ligchaam onophoudelijk prikkelen en deszelfs krachten verteren. — Het is een gebrek dat thans zeer algemeen wordt. Het onzalige Romanlezen onzer jongelingen en meisjes heeft daaraan veel fchuld.

Ouders en Opvoeders der jeugd! vertoeft bij het beeld dat ik hier voorgefteld heb, beeft bij deszelfs aanblik, en fcherpt uw oog, opdat het de aan u toevertrouwde jeugd, op al hare fchreden, waarnemend volge!

Dwaze vrees voor den dood. Er zijn menfchen die door de gedachten aan den dood zoo beangftigd zijn, dat zij wezenlijk geen volkomen gerust oogenblik hebben. Ieder genoegen dat zij genieten, verbittert hun de bewustheid, dat hen eenmaal de nacht van het graf verbeidt. Zij willen leven, maar zij beven om de middelen daartoe aan te grijpen, daar zij gelooven, dat de dood in dezelve ligt opgefloten. Zij bewegen zich en

zweven in eene altoosdurende bezorgdheid voor den dood, en ſterven wezenlijk langzamerhand weg. En waarvoor vreezen deze menſchen dan toch? Voor een kwaad, dat alleen in hunne verbeelding een *kwaad* is. — Een juist begrip van den *dood* beneemt alle vrees voor denzelven. Hij is, zóo als wij reeds gezegd hebben, de overgang in een ander leven, en daar ik hier ſlechts deugdzame menſchen voor-onderſtel, zoo moet hun de overgang in dat leven zeer welkom zijn. De verſtokte boos-wicht, de waarlijke misdadiger vreest voor den dood, dit is billijk, wanneer hij het offer dezer vrees wordt! — Maar het ſterven! De laatſte doodſtrijd! De ſtrijd tuſſchen beſtaan en niet beſtaan! Vooroordeel, mijne vrienden! niets dan vooroordeel! Nimmer heeft eenig mensch het ſterven zelf gevoelt; even zoo bewusteloos, als wij geboren worden, even zoo treden wij het tooneel af. Wat heet *ſterven*? *Beweging*, *levenskracht* verliezen, en *levenskracht* is het juist, door welke onze ziel het ligchaam gevoelt. Deze

nu

nu verdwijnt niet op eenmaal in dezelfde evenredigheid; dus, als de levenskracht verloren gaat, gaat ook het gewaarwordingsvermogen verloren, verdwijnt de bewustheid in ons, en wij kunnen het leven niet verliezen, zonder te gelijk, of nog vroeger, ook het gevoel van het leven zelf te verliezen. Het ligchaam moge nu trekkingen en kramptrekkingen vertoonen, welke het ook wil, wij gevoelen ze niet. Dit bevestigen al de zoodanigen, die in diepe onmagt gevallen waren, dit bevestigen alle schijndooden, die men weder in het leven terug gebragt heeft.

Ik kan mij niet begrijpen, hoe een verstandig mensch, zulk een houde ik ook voor eenen deugdzamen mensch, voor den dood verschrikken kan. Men ziet toch dat geen wezen eeuwig datgeen blijft, wat het is; men bespeurt in de geheele Natuur, dat verandering van het aanzijn het bepaalde lot van alle dingen is, en heeft bovendien de vrolijke overtuiging, dat men als geest eeuwig voortleeft.

„ Maar al onze ſchatten, onze rijkdommen „ te moeten verlaten!"

Vrienden! die zoo denkt, u bevele ik de *leerſcholen der zedekunde* aan, of zij nog in ſtaat mogten zijn u den Mammon in zijne nietigheid voor te ſtellen, die zich zoo zeer van u heeft meester gemaakt.

„ Maar onze echtgenooten, onze kinderen, de vrienden, die onze hulp behoeven?"

Hebt gij, mijne vrienden! in al deze betrekkingen aan uwe pligten voldaan, zoo vertrouwt op de Voorzienigheid: zij, die u oproept, zorgt voorzeker voor hen die gij achterlaat.

Men beminne dus het leven en vreeze den dood niet; deze is de denkwijze van den verſtandigen man.

Inderdaad men moet zorgen, dat de dood die ſchrikbarende gedaante aflegge, welke hem de middeleeuwen gegeven hebben. Het ſterven, als natuurkundige gebeurtenis, is minder vreesſelijk, dan wij ons uit de verſchijnſelen die den dood voorafgaan, of daarmede vergezeld

gaan,

gaan, zouden voorſtellen. De toevallen, die den aanſchouwer bij het ſterfbed zoo verſchrikkelijk voorkomen, zijn meestal voor den ſtervenden niet zoodanig. Wij kunnen bij verzwakte ziels- en ligchaamsvermogens, bij de door den aard der ziekte in wanorde gebragte werkzaamheden, bij zoo vele en verſchillende prikkelingen op het gevoel en de beweging, door veelvuldige tegennatuurlijke oorzaken voortgebragt, geenszins uit de uiterlijke aandoeningen van het ſterfbed tot de inwendige gewaarwordingen, of het verſchrikkelijke van den natuurlijken dood beſluiten. — Vestigen wij dus ons oog gerust op denzelven, wijl dit ſtaren den mensch, door de aangenaamſte vereeniging, de twee ſteunſels van het menſchelijk geluk, den waren ſmaak des levens en het gedurig denken aan den dood, als de eenige overwinning van deszelfs verſchrikking, doet verbinden.

Ongeregelde verbeelding. De verbeeldingskracht en de verbeelding, twee voor het overige zeer kostelijke gaven van den mensch,

ware ſpecerijen des levens, hoe ſchadelijk worden zij voor onze jeugd, wanneer zij of in eene *buitenſporige ſchepping van ſchaduwbeelden*, of in *gemaakte gevoeligheid* ontaarden! Men heeft voorbeelden, dat door eene overſpannen verbeeldingskracht, de mensch zich niet ſlechts ziekten, maar ook eenen vroegen dood op den hals gehaald heeft; voorbeelden, dat door gemaakte gevoeligheid, dat is: door eene onverſtandige voorſtelling en verdichting van het lijden hier op aarde, menſchen in den bloei hunner jaren uitteerden, en wezenlijke geraamten werden. De *verbeelding* is een geſchenk der Godheid, maar de *rede* is zulks ook, en het is eene wet der menſchelijke natuur, dat de eerſte aan de laatſte onderworpen moet zijn. Onder deze voorwaarde verſterkt en verjongt ons de *verbeelding*, daar zij ons de lasten des levens dragelijker maakt, en iedere gave der Natuur kruidt en verhoogt.

IX.

IX.

OVER LIGCHAMELIJKE SCHOONHEID IN HET ALGEMEEN.

Er zijn weinige menſchen, die niet den wensch in hun binnenſte koesteren en levendig houden, om voor *ſchoon* gehouden te worden. In de *vrouwen* ſchijnt de Natuur, om dus te ſpreken, eene eigenaardige drift tot *verfraaijing* ingeſchapen te hebben. Wij kennen geen volk, bij hetwelk niet de *ſchoonheid* voor een groot bezit word beſchouwdt. Evenwel heeft men helaas! niet alom de juiste begrippen van deze wezenlijk onſchatbare gift des hemels gevormd.

Bij de *Chineſen* worden kleine voeten voor eene bijzondere ſchoonheid gehouden. Ik heb medelijden met de jonggeborenen dier natie, die zich, dadelijk bij hunne intrede in de wereld, de onmenſchelijke behandeling moeten laten welgevallen, dat men hunne voeten ineen

perst, en zich alle moeite geeft, derzelver natuurlijken wasdom te verhinderen. In de Indiën legt men jonggeborenen looden platen op het hoofd, om het hoofd toch vooral breed te maken, want zij houden het daarvoor, dat een *breed hoofd* een hoofdtrek der schoonheid is. De *Omaguas* in Amerika, vinden de gedaante der volle maan verrukkende, en hebben de gruwzame gewoonte aan hunne kleinen, door middel van twee planken, tusschen welke zij het hoofd inpersen, deze verrukkende gedaante te geven. In Arabie kunnen alleen groote oogen op bijval rekenen. Men bezoldigt menschen, wier bezigheid het is, de jeugd van tijd tot tijd de oogleden in de hoogte te trekken, en de openingen der oogen te verwijden, ook bezitten deze personen wezenlijk zulk eene verschrikkelijke geschiktheid daartoe, dat de jongste kinderen reeds volkomen kalfsoogen bezitten. De *Kaffers* en *Laplanders* zijn trotsch op stompe neuzen, en drukken dit deel zoo lang, totdat het zijne behoorlijke, hun zoo beminnelijke stompheid heeft. De volkeren van de andere zij-

zijde van den *Indus* beminnen de kleine oogen en groote ooren; zij doen daarom hun best, om hunne oogen, zoo veel als mogelijk is, zamen te drukken, en hunne ooren, door middel van zware gewigten, neder te trekken, de randen door inſnijdingen uit te zetten, en dezelve zoo lang te trekken, totdat zij op de ſchouders hangen, gelijk zulks bij de Malabaren vooral tot een onderſcheidsteeken voor den adel is. Hoe grootere, hoe langere ooren, des te voornamer en edeler. — De bewoners van *Nova Zembla* doorboren hunne neuzen en ooren, om dezelve met kleine ſteenen te kunnen behangen. De *Siamſche* vrouwen dragen zulke ſterke en zware oorverſierſels, dat men gemakkelijk eenige duimen door de door dit gewigt vergrootende oorgaten, kan ſteken. Kapitein COOK ontmoette in *Zuid-Wallis* eilanders aan, die zich daardoor meenden te verfraaijen, dat zij een beentje door het kraakbeen ſtaken, dat de twee neusgaten van een ſcheidt, en dat zij ten dien einde doorboren. Dit beentje heeft de dikte van een goeden

vin-

vinger, en 5 tot 6 duimen lang: het ſteekt hen zoodanig dwars over het geheele gezigt, en verſtopt de twee neusgaten dermate, dat zij den mond wijd geopend moeten houden, om adem te ſcheppen, en als zij ſpreken willen, dan is hunne ſpraak op denzelfden grond, zoo onduidelijk, dat zij naauwelijks elkander verſtaan kunnen. Aan den *Noord-westkant* van *Amerika* maken de voorname vrouwen eene opening in het dikſte gedeelte van den onderlip. In deze opening dragen zij beſtendig een ſtuk hout van eene ronde gedaante, en van de dikte van eenen halven duim. De *Californiers*, de bewoners van *Nieuw-Holland* en van het groene *voorgebergte*, beſchilderen hun vel met verſchillende kleuren, en houden zich voor des te ſchooner, hoe kabelbonter zij er uitzien. Voor oude tijden bewoonden dat gedeelte van *Brittannie*, dat thans *Engeland* genaamd wordt, wilde, beſchilderde menſchen. De borst was in het midden met den kop van een' vogel, de beide borſten met zonnekleurige ſtralen, de knieën met leeuwen-

wenkoppen, de ſcheenbeenen en dijen met ſchubachtige figuren, de armen met figuren van ſlangen omwonden. Man en vrouw maakten hunne ſabel, door middel van eenen ketting, aan eenen ſterken ijzeren ring vast, dien zij om den hals en de heupen droegen. De *Hottentotten* wrijven olie in de huid hunner jonge kinderen, voegen daarbij nog traan en roet, en laten deze zoo opgelegde kleur bij het vuur indroogen, opdat zij daardoor naar hunnen ſmaak mooi bruin zouden worden. Op *Otaheiti* bezit men verſchillende ſieraden in de huid, en houdt dezelve voor ſchoon. Bij de meisjes ſtellen deze ſieraden meestal een *Z* voor, en zijn op ieder lid hunner vingers en teenen, en dikwijls rondom om de buitenſte zijde der voeten aangelegd, daarenboven dragen nog beide geſlachten andere teekeningen van dezen aard, zoo als vierkanten, cirkels, halve manen, onregelmatig geteekende afbeeldingen van menſchen, vogels of honden, ook allerlei andere zinnebeelden op de armen en beenen ingedrukt. Het gezigt alleen blijft onbe-

beſchilderd. Onder de *Mogolen* en andere volkeren op het halve eiland van den *Indus*, laten eenige vrouwen zich in haar vleesch bloemen ſnijden, en maken dezelve met verſchillende kleuren uit plantenſappen zoo geſchakeerd, dat men haar vel ligtelijk voor eene gebloemde ſtof zou kunnen aanzien.

Uit deze voorbeelden, welke ik tot in het oneindige konde vermeerderen, blijkt ten klaarſte, dat het ſtreven naar een *ſchoon ligchaam* een algemeene karaktertrek des menſchelijken geſlachts is. Bezat men nu over het algemeen juiste begrippen van *ſchoonheid*, dan zouden ook de *middelen* daartoe zoo gedrogtelijk en beſpottelijk niet zijn, als zij zulks in waarheid zijn. En inderdaad de *ware ſchoonheid* is een voorregt, naar welks bezit men billijk haakt. Een *ſchoon* ligchaam is een aanbevelingsbrief aan de menschheid, iets, dat den mensch voor den mensch inneemt, en de waarde zijner natuur reeds bij den eerſten aanblik aankondigt. Een *ſchoon ligchaam* maakt ons geneigd, ook tot het aanwezen eener *ſchoone*

ziel

ziel te beſluiten. Er kan ook wel onder het gezigt van eenen SILENUS de ziel van eenen SOCRATES verborgen zijn, en aan eene lieftalige, opgeruimde en zachte vorming des gelaats, een trouweloos en bedriegelijk hart zich paren, maar dit zijn uitzonderingen op den regel.

De *ware, echte ſchoonheid* is niet op voorſtellingen gegrond; zij is niet onderwerpelijk; zij ligt wezenlijk in de Natuur opgeſloten, en wordt door orde, overeenſtemming en evenredigheid van al de deelen voortgebragt; waar wij deze waarnemen, daar gevoelen wij ook lust, en ſcheppen behagen in de voorwerpen. Schoone dingen moeten wij beminnen, ondanks ons zelven; het ſtaat niet in ons vermogen dezelve hatelijk te noemen. Een naar de regels der bouwkunst evenredig ontworpen gebouw bevalt ons; een tuin, waarin het veelvuldige zoodanig gerangſchikt is, dat het een overeenſtemmend geheel vormt, behaagt ons oog, en waarom? Omdat het regelmatige den mensch bevalt. — Welk eene zachte verruk-

king

king wordt onze ziel gewaar, wanneer wij eenen mensch voor ons zien, in wiens ligchaam overeenſtemming der deelen heerscht! — *Schoonheid* ligt alzoo wezenlijk in de Natuur, in waarheid, dezulke niet van welke de Dichter de ſchrandere waarneming gemaakt heeft, dat zij niet in de gedaante der ſchoonen is, maar in de oogen harer beminnaars hare zitplaats heeft. Deze ſoort van ſchoonheid beſtaat dikwijls in eene onmerkbare kleinigheid, welke alleen het oog des minnaars tot zich trekt. Deze bezit zijnen eigenen bril, door welken hij zijn lievelingsvoorwerp beſchouwt; door dezen ontdekt hij aan hetzelve bekoorlijkheden, die buiten hem niemand beſpeurt. Zijn bril vergroot dezelve aanmerkelijk, en verſpreidt eenen ongemeenen glans daarover. Een zonderling gegroeide neus, bijzondere bewegingen en verdraaijingen van den mond, eene zekere kleur van het aangezigt en der haren, de zachte, opgeruimde of langzame taal, iets vlugs, ſtouts en vurigs in de oogen, iets zich bijzonder kenmerkende in het gelaat, menigmaal

tee-

teedere lang uitgerekte vingers, roode glinsterende nagels, enz., maken bij menigen minnaar het ideaal der ſchoonheid uit. Deze is die *onderwerpelijke ſchoonheid*, welke wezenlijk niet beſtaat, en waarvan er zoo vele ſoorten beſtaan, als er voorwerpen zijn, die zich de zoodanigen in hunne verbeelding ontwerpen.

De *voorwerpelijke ſchoonheid*, van welke wij hier ſpreken, en welke wij de *ware*, *wezenlijke* noemen, vindt men in de voorwerpen zelve. Zij is het werk der ſcheppende, vormende Natuur, welke haar overal ten doel heeft, en naar *zekere wetten* voortbrengt. Onbelemmerd in hare werking, leveren de handen der Natuur altijd meesterſtukken. *Maat*, *getal* en *gewigt* zijn de groote wetten, naar welke de ſcheppingskracht zich werkzaam toont. In hare voortbrengſelen heerscht overeenſtemming. Al wat inderdaad het werk der ongeſtoorde Natuur is, heeft voor het oog des kenners, en niet-kenners van het *ſchoone*, eenen onwederſtaanbaren prikkel, en wordt een oorſpronkelijk beeld voor den kunſtenaar, die,

door eene juiste navolging daarvan, zijnen naam onsterfelijk maakt. — Alleen de beoefening der Natuur stelt ons in staat, om de schoonheden te gevoelen, die in haar opgesloten liggen, en brengt ons tot de overtuiging, dat zij daar, waar hare werken aan den gevormden smaak niet beantwoorden, of in de uitwerking harer krachten, belet, of door broddelaarshanden, die dezelve verbeteren wilden, verbrod is geworden. Laat de Natuur ongestoord werken, draag zorg dat hare werkzaamheid niet benadeeld worde, en geen ongewijde het wage hare werkplaatsen binnen te treden; bied haar de hand, waar zij eenen leidsman noodig heeft, en gij zult met verrukking zien, hoe de eene schoonheid na de andere te voorschijn komt, en welke meesterstukken, op haar veelvermogend bevel, zoo wel in de levenlooze als levende wereld te voorschijn zullen treden.

Er bestaan inderdaad nog hoeken der aarde, waar de Natuur in hare scheppingen zich geene hinderpalen in den weg gesteld ziet; waar hare han-

handen ongebonden zijn, en *edele menſchen vormen*, tot de grootſte bewondering der reizigers, in groot aantal vormen.

Inderdaad, de Natuur zoude nog ſteeds de aarde met menſchelijke ſchoonheid bevolken, en wij behoefden geenszins angstvol in verwijderde ſtreken hare meesterſtukken op te zoeken, waren wij ſlechts hare getrouwe zonen gebleven. Hoe meer wij ons van haar verwijderden, hoe verſtandiger wij, dan zij, zijn wilden, des te meer nadeel bereiden wij ons. Zij gaf ons eenvoudige leerwijzen, eenvoudige middelen aan de hand; wij kozen het zamengeſtelde, kunſtige, het gezuiverde, en werden hare vijanden, of veel liever vijanden van ons zelven.

Welk een' heerlijken aanblik wedervaart niet de mensch, die de aan zich zelve overgelatene, de geheel naar hare eigene wetten werkende, Natuur tot werkzaamheid roept! Even als een rozenknopje uit de inwendige kracht te voorſchijn treedt, treedt hij te voorſchijn, en ontwikkelt met ieder uur zijns levens

nieuwe prikkels. Wij zien met wellust de regelmatigheid zijner deelen ontſtaan, enkelde lijnen in een voortreffelijk geheel zamenvloeijen, en eenen *Centaurus* voortgebragt, die veelvermogend het oog bekoort. Wij zien een wezen, vol van den ſchoonſten aanleg, ontkiemen, en de Natuur zich als ſchoonheid verligchamelijken. Hier ſtaan wij ſtil en beſchouwen, met ſtille bewondering, een werk, waaraan wij eene zekere goddelijkheid beſpeuren, en verheugen ons waarlijk dat het *onze Broeder* is.

Maar de mensch, dien de in haar vormkracht belette, dien de aangerande, de mishandelde Natuur ſchiep, hoe beklagenswaardig betreedt hij de ſchouwplaats der levende wezens! Met ſmartvol gevoel zien wij aan hem het zijn of het niet zijn, het leven met den dood worſtelen, en het eerſte den gapenden muil van den laatſten ſteeds nader en nader komen. Die krachten, welke naauwelijks in werkzaamheid gebragt waren, ſluimeren weder in, of nemen eene rigting, waar zij ſlechts wanſtalten vormen

men kunnen. Daar wenden wij ons oog van den mensch af, en bedroeven ons, dat hij geen kind der ſchoone Natuur is, dien wij evenwel, nog — *broeder* noemen moeten.

De *ware ſchoonheid* ligt niet alleen in de ſchikking en overeenſtemming der deelen; maar zij ligt ook in de *Phyſiognomie*, of in de uitdrukking gelegen, welke ziel en hart over de trekken des gelaats, over houding en gebaren verſpreiden. Deze werkt door het oog op hoofd en hart; zij is de talisman, die de ziel van eenen ieder tot eene ſpoedige vooringenomenheid, en tot welwillende deelneming ſtemt. De mensch, uit wiens oog levendig verſtand en goedaardige genegenheid ſtraalt, op wiens voorhoofd opgeruimdheid en vrolijke luimen zweven, die, in zijne geheele houding, fijn gevoel en echten ſmaak laat doorſtralen, op wiens lippen het lachje der vertroostende goedheid zweeft, wiens trekken vol aantrekkelijkheid, bevalligheid en bekoorlijkheid, op eene beſcheidene wijze verzinnelijken, werp zulk een mensch, in welk eenen kring gij wilt, en hij zal oogenblikkelijk

bevallen, en, eer hij nog ſpreekt, zal hij reeds de harten voor zich ingenomen hebben.

Echte ſchoonheid heeft derhalve twee beſtanddeelen: ſchoonheid des ligchaams en ſchoonheid van den geest. De eerſte verraadt het *ligchaam*, de laatſte wijst de *Phyſiognomie* aan. Beiden te bereiken, is onze pligt. Het ſtreven daarna, is ſtrijden naar het geluk. Iedere uitdrukking van fijnheid des verſtands, van adel der verbeeldingskracht, van zachtheid der gewaarwordingen, van zuiverheid der gedachten en wenſchen, die wij in onze trekken, gebaren, den toon van onze ſtem weten in te weven, wordt zoo wel voor ons, als voor ieder die om ons is, eene bron van zoete vreugde! Niet alzoo de omtrek der vormen alleen, niet de kleur en de jeugdige bloei alleen, maken ons *ſchoon*, o neen! de geest, de ziel, die uit deze vormen ſpreken, die in dezen kleurenbloei leven, geven aan de ſchoonheid hare volkomenheid.

Deze ſchoonheid derhalve is het, welke wij bij den mensch verlangen. Dat zij hier en

daar

daar nog aanwezig is, daarvan overtuigt ons de geſchiedenis der menschheid, daarvan verzekert ons nog ſomtijds de ervaring. Inderdaad, wij treffen wel *ſchoone ligchamen* veelvuldiger aan, dan *ſchoone ligchamen te gelijk met ſchoone zielen* begiftigd; maar het gebeurt toch ook dat wij beiden aantreffen, een bewijs, dat er nog oogenblikken zijn, waar zij ongeſtoord daaraan kan arbeiden. O! laten wij opmerkzaam zijn, en waken, dat ons deze oogenblikken niet ontgaan! Laten wij beſpiedende blikken in de werkplaatſen der Natuur werpen, wanneer zij in zulk een oogenblik *menſchelijke ſchoonheid* vormt! Welligt gelukt het ons de wetten na te ſporen, volgens welke zij werkt, haar de kunstgrepen af te leeren, welke zij aanwendt, en de maatregelen ons bekend te maken, volgens welke zij in hare ſcheppingen te werk gaat.

X.

DE KUNST OM DE OPPERVLAKTE DES LIGCHAAMS TE VERFRAAIJEN.

De poging, om de oppervlakte des ligchaams te verfraaijen, is alles behalve te verwerpen, en verdient den bijval van het verſtand. Is het waar, dat de Natuur ons verfraaijingsmiddelen aan de hand geeft — en wij zullen zien, dat zulks onloochenbaar is — dan kan niemand het wraken, wanneer wij ons van die middelen bedienen. Maar, helaas! wij zoeken die op geheel verkeerde wegen, daar, waar zij volſtrekt niet te vinden zijn, waar men veeleer mismaaktheid des ligchaams, en misvorming van iederen trek aan hetzelve, tot zijne beſtraffing inoogst.

Men wilde zich verfraaijen, en onttrok zich zorgvuldig aan iederen indruk der vrije lucht, koos eene weeke, verzwakkende dieet, vermijdde alle beweging, en in plaats van ſchooner

te

te worden, werd men mismaakt, bleek als een lijk, en weldra een lijk zelf.

Het *ſchoone geſlacht* maakte zich, in dat opzigt, aan grootere misdaden tegen de Natuur ſchuldig, en moest daarvoor ſtreng boeten. Eene Dame ſlikte iederen morgen, een half jaar lang, acht balletjes van witte zijde, en droeg beſtendig kamfer onder de armen; om de roodheid, welke hare wangen verſierde, en een bewijs harer gezondheid was, door bleekheid te matigen, en bediende zich dus van het genoemde middel, dat haar de domheid eens kwakzalvers had aanbevolen. Het gevolg daarvan was: dat zij hare ſchoonheid en natuurlijke kleur verloor, en eene geelachtige bleeke kleur aannam, welke men niet dan met weerzin en afſchrik kon beſchouwen. Om hare gezondheid was zulks geſchied, de draden van haar jeugdig leven had zij gewelddadig verſcheurd. En hoe velen zijn er niet, die door het eten van krijt, het drinken van azijn en andere dergelijke verderfelijke middelen, ditzelfde doel trachten te bereiken! De *kamfer*, van welke de

Salernitaanſche ſcholen ſtellen, dat zij voor den reuk ten hoogſte nadeelig is, was nog onlangs een algemeen gebruikelijk middel, om zich *wit* en *bleek*, naar de mode, te maken. Men leide dezelve uitwendig op het ligchaam, wreef haar in de huid, en pijnigde daarmede den neus, alleen om, zoo als men meende, de roodheid van het aangezigt te matigen. Ja, wat nog treuriger is, men ſchroomt niet, om de gevaarlijkſte, vergiftigſte zelfſtandigheden te gebruiken, ten einde eenigen tijd de oogen van onverſtandige gekken tot zich te lokken, en alsdan bij een ellendig ziek leven te verſmachten.

Ik heb een meisje gekend, die eenige nietsbeduidende vlekjes in het aangezigt had. Deze verdroten haar, en zij bezigde duizende middelen, maar, tot hare ſpijt, altijd te vergeefs. Eene modemaakſter raadde haar, hazenbloed te nemen, dit met loodſuiker te vermengen, en daarmede het gezigt eenige nachten achteréén te beſtrijken. Gelukkig bekwam het meisje geene loodſuiker en de

heil-

heillooze ſchoonheidskuur bleef achterwege. Men denke aan deze onzinnigheid.

Om mij hier niet met de bekende nadeelige blanketſels in te laten, wil ik alleen van zekere waschwaters gewag maken, die onder eenen onſchuldigen naam, door zekere marktſchreeuwers en vrouwelijke ſchoonheidtooveresſen aangeprezen, ja hier en daar, als familiegeheimen, bewaard en veelvuldig gebruikt worden, maar dikwijls de onbekende oorzaak van tallooze ongeſteldheden en ongeneeslijke gebreken zijn, die ſomtijds zekere familien alleen daarom eigen kunnen zijn. Zij bevatten alle óf kwikzilver óf lood, in fijnere of grovere gedaante, en daarbij de twee verſchrikkelijkſte vergiften, bij welke het op hetzelfde uitkomt, of zij in- of uitwendig aan het ligchaam worden medegedeeld. Onze huid is even zoo wel van opſlurpende vaten, als onze darmen, voorzien; ja, zulk een vijand wordt zelfs nog ſpoediger en met meerder kracht door de huid, dan bij het doorſlikken in het bloed gebragt, waar de werkingen der darmen, en de veelvuldig door te

wan-

wandelen vaatjes, het gif veel van zijne kracht ontnemen. Het pokkengif, dat men alleen in de huid behoeft in te brengen, om het ganſche ligchaam te beſmetten, kan voor alle voorbeelden gelden.

Men ontſtelt bij het woord vergif, en zoude dengenen openlijk eenen moordenaar noemen, die ons, tot verhooging onzer ſchoonheid, daarvan dagelijks een gedeelte toediende; maar men glimlacht bij het beſchouwen van het *blanketſel* en het *waschwater*, dat ons het onverſtand en de eigenbaat der menſchen toedienen, en dat toch in den grond niets anders dan vergif is, of veranderen dan, onder deze gedaante, lood of kwikzilver van aard?

Men vestige ſlechts zijne opmerkzaamheid op die perſonen, welke van dergelijke ſchoonheidmiddelen gebruik maken, en men zal ſpoedig tot de treurige overtuiging komen, dat zij zich niets anders dan vergif inenten. Talloozе krampen, flaauwten, zenuwziekten, zoogenaamde vloeijingen, zijn de gebreken, die zij daardoor lijden, die ſteeds elkander afwisſelen,

en

en eindelijk, vroeg of ſpade, met ongeneeslijke verlammingen, uitdrooging van enkelde leden, of ook van het ganſche ligchaam, met inwendige zweren en uittering, en den verſchrikkelijkſten dood eindigen.

Mogten toch mijne Lezeresſen deze weinige regels wel ter harte nemen! Mogten toch zij onder haar, die echtgenooten zijn, en dus tot den ſtand van moeder kunnen geraken, bedenken, welk eenen verkeerden, ja ſlechten raad zij hunne kinderen geven, daar zij, om zich te willen verfraaijen, vergiften in hunne vochten brengen, die eenmaal in de vaten van het kind ſtroomen, hem leven en voeding geven zullen. Ook van de echtgenooten vorder ik hierbij ſtil te ſtaan, en het gezegde wel te overwegen. Helaas! vele onder de mannen zijn zoo buitengemeen dwaas, dat zij zich, terwijl hunne wederhelften zich blanketten, met waschwaters inwrijven, en op zoodanige wijze zich, even als deze, langzaam vergeven. Het vergif, dat gij uwe weeke huid mededeelt, blijft niet in dezelve, het gaat verder, verbindt

zich

zich met uwe vochten, en ademt zijne verwoestende kracht over uw levensbeginsel uit, dat van u zal uitgaan, om zich te vermenigvuldigen. Echtgenooten en vrouwen! beeft, siddert bij deze gedachten, en werpt eenen eeuwigen afschrik op alles, wat eene moorddadige kunst uitvond, om uwe gelaatskleur te verlevendigen, prikkelende, aangenaam en bevallig voor het oog te maken.

Deze zijn dus de schoonheidsmiddelen niet, welke de Natuur ons toereikt, zij zijn uitvindingen, zoo als ik zeide, van het onverstand en van eene strafwaardige winzucht.

De schoonheidsmiddelen der Natuur zijn zoo eenvoudig, zuiver en onvermengd, zoo ongekunsteld als zij zelve, in geen gewelf te vinden, maar alleen daar aan te treffen, waar de Natuur huisvest en hare werkplaatsen bereidt, en alleen voor hare getrouwe dochters en zonen bestemd.

Ik verdeel dezelve in *twee klassen*, in *ontkennende* namelijk, en in *stellige*. *Ontkennende* schoonheidsmiddelen der Natuur noeme ik

ik dezulken, die vermijdingen van dat alles zijn, wat eenen nadeeligen invloed op de natuurlijke kleur van ons gelaat, op den natuurlijken tint van onze huid heeft, en verſta onder de *ſtellige*, het gebruik van zoodanige dingen, welke op eene geheel onſchuldige wijze, dit koloriet, dien tint verhoogen, en hetzelve aangenamer glans verſchaffen.

Onder de *voorkomende middelen* behooren de volgende:

a.) Men vermijde zorgvuldig alles, wat de gezondheid des ligchaams op de eene of andere wijze verſtoren kan, en neme daarentegen naauwkeurig de voorſchriften in acht, welke ik tot hare onderhouding reeds heb opgegeven; want het is uitgemaakt, dat *ſchoonheid der huid* niets meer en niets minder is, dan gezondheid der huid, niets anders dan eene zuivere terugkaatſing der overeenſtemming van het ganſche ligchaam aan zijne oppervlakte, niets anders, dan de zigtbare gezondheid. Eene ſchoone, zuivere, met wit en rood matig gekleurde huid is een bewijs dat

ons

ons inwendige goed geſteld is. Voorzeker eene zeer wijze inrigting van de hand des Scheppers. Maar hoe weinig maken wij van dezelve gebruik! Wij bepleisteren zorgvuldig dezen weldadigen ſpiegel, of wij houden niet op denzelven ſchoon te maken, zonder te bedenken, dat hij in eene vochtige lucht hangt, welke denzelven, ondanks al het ſchoonmaken, weder doet beſlaan, en wij meenen *ſchoonheid der huid*, zonder *zuiverheid der vochten* te kunnen bereiken, die haar het aanzijn geven, en zouden ons van lagchen niet kunnen onthouden, wanneer iemand, door gedurig affchuren, zijne verſlijmde tong wilde zuiveren, wier oorzaak in eene verſlijmde maag gelegen is. — Waak voor uwe gezondheid, en zij draagt te gelijk zorg voor de ſchoonheid van uw vel. Men tracht te vergeefs door de kunst, vlekken, vlechten, puisten en andere huiduitſlagen te vernietigen; men zoeke de oorzaken daarvan, in de geſtoorde gezondheid, weg te nemen, en de, helaas! ieder ſchoonheidsmiddel, wederſtrevende puist, vlek en vlecht zullen, in die zelf-

zelfde maat verdwijnen, in welke de zuiverheid der vochten, en met haar de gezondheid wederkeert. Zoo zeker dus de fchoonheid der huid, zonder goede vochten en overeenftemming van het binnenfte gedeelte des ligchaams ondenkbaar is, zoo zeker beftaan er ook geene, eigenlijk alleen door de huid werkende, fchoonheidmiddelen, en men kan, zonder bedenking, ieder nieuw middel daartoe, door wien, en op welke wijze aangeprezen, voor kwakzalverij en beurzenfnijderij befchouwen.

b.) Men vermijde vooral de *ftoring van de natuurlijke uitwafeming der huid*; want door haar wordt de huid onophoudelijk van dat alles gezuiverd, wat fcherp en nutteloos is; door haar wordt de oppervlakte beftendig in een dampbad gehouden, dat het werkzaamfte middel is, om hare weekheid en teerheid, en de witte kleur des levens te geven.

c.) Men vermijde alles, wat tot eene *ongelijke verdeeling der vochten*, in den omvang des ligchaams, bijdraagt; want ook de zuiverfte vochten moeten, wanneer zij over

het algemeen naar het aangezigt gedreven worden, onnatuurlijke roodheid, verhitting, vlekken en huiduitſlagen voortbrengen.

d.) De ſtoring der onmerkbare huiduitwaſeming, en de ongelijkvormige verdeeling der vochten, zal men echter daardoor verhinderen, wanneer men zich van alle onmatige en te hevige bewegingen des ligchaams wacht, daarbij het te *ſterke*, *overdrevene danſen* nalaat. De hevige verhitting, zoo wel als de daarmede verbondene verkouding, bewerken beide de zekerſte vernietiging der huid, en men zal zeker bij vele vrouwen en mannen het verval hunner ſchoonheid naar de vastenavondvermakelijkheden kunnen berekenen, waaraan zij zich overgegeven hebben. Hiertoe breng ik het te *ſterk* en *hard rijden*, een misſlag, waaraan beide geſlachten zich thans ſchuldig maken. Wanneer men zich wijders alle verhittende dranken, likeuren, punsch, ſterke wijnen, alle verhittende ſpijzen, en andere, het verhemelte prikkelende, gewaarwordingen van den lateren tijd ontzegt, en even zoo de overmaat van war-

warme dranken, zoo als koffij, thee, chocolade en dergelijken, voor altoos vaarwel zegt. De eerſte werken als een vloeijend vuur, de laatſte blijkbaar als de Natuur verzwakkende. Ik voeg hier nog eenige woorden over het gebruik der thee bij.

Zij ſchijnt mode te worden, en is een vijand van onze gezondheid en ligchamelijke ſchoonheid, en dat op tweederlei wijze: daar zij gedeeltelijk de ſpijsvertering verzwakt, deels opwellingen en bloedaandrang naar het aangezigt, en uitdroogend zweet voorbrengt. Is de thee te ſlap, dan werkt zij alleen als warm water, en verſlapt onbeſchrijfelijk veel; is zij daarentegen te ſterk, dan verhit zij, en is een geweldig prikkelend zenuwmiddel, brengt benaauwdheid, kramp, vliegende hitte, roode vlekjes, en eindelijk eene dorre, onzuivere huid voort. — Ditzelfde laat zich, met eenige veranderingen en bijvoegſels op het te ſterk gebruik der koffij en der chocolade toepaſſen.

Wanneer deze vochten in gezelſchappen van aanzien het burgerregt verkrijgen, dan bewijst

dit niet veel voor het verſtand hunner bezoekers, maar het bewijst wel, dat de fijne wereld niet minder op hare gezondheid losgaat, dan de gemeene man, die het eene glas na het andere in de kroeg ledigt. Wanneer deze door zwaar en onzuiver voedſel zijne maag, en dus ook de vochten bederft, doet zulks de beſchaafde wereld door hare hautgout, gebak, ſuikerwerk, taarten, enz., niet minder. Van beide zijn verſlijming der maag, verſtoppingen van het netvlies en der huidkliertjes, en ſcherpten der vochten de onvermijdelijke gevolgen; alleen met dit onderſcheid, dat zij zich bij de lieden der elegante wereld vroeger en gevaarlijker openbaren, dan bij den ſterk gevormden gemeenen man.

Ik kom nu tot de *ſtellige ſchoonheidmiddelen der Natuur*, die zich alle gezamenlijk, en in het bijzonder, tot den eenigen grooten hoofdregel laten beperken.

„ *Legt u toe op de edele zindelijkheid.*"

Zij, deze zoo gelukkigmakende beſchikgodin, naar welke ons allen eene geheime drift trekt,

trekt, welke alles, wat gevoel en leven heeft, meer of min welkom is, welke in een zoo naauw verband met waarheid en zuiverheid van het karakter ſtaat, en hare vereerders den onmiskenbaren ſtempel der bevalligheid en lieftaligheid indrukt; — zij is het, welke ik als het voornaamſte middel ter bevordering van ligchamelijke ſchoonheid aanprijze. Welligt verkrijgt zij daardoor nog des te bekoorlijker aanzien, dan zij tot heden welligt ſchijnt te bezitten.

Niets is zekerder, dan dat de zindelijkſte volkeren ook altijd de ſchoonſte waren. Wat gaf den Grieken, wat geeft nog thans den Zuideilanders, den Turken, en andere Natien van het Oosten, zulke in het oogloopende voordeelen der gezondheid, der ſterkte en vooral der ſchoonheid, dan juist deze deugd, welke zij tot het uiterſte drijven, en tot een wezenlijk gedeelte van den godsdienst verheven hebben? En dit heeft zijne redenen: want *zindelijkheid* verwijdert alles, wat onze Natuur als onnuttig of bedorven van zich afgeſcheiden

heeft, even gelijk zij dat alles wegdrijft, wat als ſchadelijk van buiten op onze oppervlakte werkt, en zich buiten dat, door middel der opſlurpende vaten aan het bloed mededeelen zoude.

En nu een blik geworpen op de bewoners van het treurige Noorden, de Groenlanders, Esquimaux, Tſchubtſchen en anderen, die in morſigheid leven, en zich ſchier immer in een bad van onreinigheden baden. Welk een verbaasd onderſcheid van andere volkeren! Ontaarde zielen en ligchamen, in zulk eenen graad bedorven, dat men ze naauwelijks voor hetzelfde menſchelijke geſlacht zoude houden. En evenwel is deze verſchrikkelijke herſchepping niets dan het natuurlijke gevolg der onzindelijkheid, die dezen ellendigen tot eene tweede natuur geworden is; daar zij een half jaar lang in een hol vol dikken traandamp leven, en door zijne eigenaardige uitwaſemingen zich teren, zich nimmer waſchen, altoos in onzuiver pelswerk gedoken zijn, in een woord, van de voordeelen van versch water en verſche lucht be-

beroofd zijn, dat in ſtaat is om den mensch in een half dier te veranderen, en het is treurig, dat de noodzakelijkheid, om zich voor deze ſtiefmoederlijke Natuur in het Noorden te hoeden, de menſchen tot zulk eene zoo onnatuurlijke leefwijze dringt, alle gevoel voor zindelijkheid in hen verſtikt, en ze eindelijk in morſigheid, verwarming en gelukzaligheid doet vinden. In geringeren graad is dit gebrek ook in zoodanige oorden, die de koude luchtſtreken naderen, eigen. —

Wij bewonderen de ſchoonheid der Engelſche Dames, en gelooven den grond daarvan in het genot der thee te vinden, maar de uiterſte zindelijkheid is het, welke hare huid tegen den nadeeligen invloed van den ſteenkolendamp der zeelucht waarborgt; eene deugd, welke volſtrekt navolgingwaardiger is dan het thee en punsch drinken.

Wij moeten onze huid, zegt HUFELAND, niet enkel als eenen onverſchilligen mantel tegen regen en zonneſchijn beſchouwen, maar

als een der gewigtigſte werktuigen van ons ligchaam, zonder wiens onophoudelijke werkzaamheid en voortgang, noch gezondheid, noch een lang leven, en ik voeg hierbij, noch ſchoonheid beſtaan kunnen.

De zindelijkheid, als ſchoonheidmiddel, berust voornamelijk op de waarneming der volgende regels:

a.) Men ontwijke alle opgeſlotene, bedorvene of vochtige lucht; men brenge dus zijn leven niet in kamers door, die weinig verſche lucht hebben, waar nog bovendien meerdere menſchen bijeen wonen, en door hunne ineengedrongene uitwaſemingen, den dampkring om zich heen vergiftigen. Huiduitſlagen, gebrek aan levendige kleur, rimpels, zijn de onzalige gevolgen van zulk een verblijf. Dit geldt bijzonder van de ſlaapkamer, de plaats, waar men voorzeker het grootſte gedeelte van zijn leven, en wel zonder den dampkring te veranderen, doorbrengt, die dus de gezondſte, ten minſte de droogſte van het ganſche huis zijn moet, maar zulks meestal niet is.

b.)

b.) Men verwisfele zoo dikwijls als men kan, het linnengoed, de kleederen, het beddegoed, want in dit alles hoopt zich eene menigte van onreinigheden op, welke wij door derzelver te langdurig gebruik wederom inademen; al wie zulks doen kan, die ſlape liever op matrasſen, dan op bedden, die minder onzuiverheden aannemen.

c.) Men ſchrome niet, dagelijks handen en gezigt, in ieder jaargetijde, met versch water te wasſchen. Het is een wezenlijk vooroordeel, wanneer men gelooft, dat het water de huid bederft, en men beter doet, gezigt en handen droog af te vegen. Dit laatſte hebben velen beproefd, maar hunne huid werd ruw, de kleine huidopeningen werden verſtopt, en het openſpringen had geen einde. Het is voortreffelijk, wanneer men het ganſche ligchaam dagelijks wascht en tegelijk de huid ſterk wrijft, waardoor zij buitengemeen veel leven verkrijgt. Bij eene teedere huid kan men het water met zemelen of amandelen vermengen, en begeve zich niet dadelijk

na het wasschen, maar eenige uren daarna, in de lucht.

d.) Even zoo noodig voor de schoonheid des gezigts is het kammen der haren. Men kan verzekerd zijn, dat, terwijl door het verzuimen dezer reiniging, de behaarde helft van het hoofd zich verstopt, en de vrije uitwaseming verloren gaat, alle daardoor terug gehoudene scherpten naar het aangezigt gelokt worden, en aldaar tot groot nadeel der gezondheid doorzweten.

e.) Men bade zich iedere week, jaar uit, jaar in, ten minste eens in laauw water, waarbij met zeer veel nut een afkookſel van vijf tot zes lood zeep gemengd kan worden. Bij het baden vereenigen zich al de voorregten, welke aan de Natuur voordeel verschaffen kunnen. Het baden opent, bezielt, zuivert de huid, het brengt eenen gelijkvormigen omloop des bloeds, en eene vrije uitwaseming voort; voorkomt allen stilstand en ophoopingen, verdunt en verzacht de vochten door het daarbij opgeslurpte water, hetwelk somtijds eenige pon-

ponden beloopen kan. Men kan aannemen, dat het zonder baden onmogelijk is, de huid zuiver en ſchoon te houden, en haar voor droogte, hitte, vlekken, enz. te bewaren. Er beſtaat een zekere toeſtand der huid, waarin voorzeker alle menſchen zich bevinden, die een zittend leven leiden, een toeſtand van verlamming en verſtopping der huidvaatjes. Door het gebrek aan beweging, want eene langzame wandeling in eenen wagen of ook te voet, verdient dezen naam niet, ontſtaat eenen tragen omloop der vochten, die zich eindelijk naauwelijks tot aan de oppervlakte uitſtrekt; de huidvaatjes, die door niets geopend of opgewekt worden, verliezen eindelijk alle vermogen om uit te waſemen, en om aan de ſcherpte, die voor dezelve beſtemd is, eenen vrijen doorgang te verſchaffen. Voegt zich daarbij nog eene zwakke maag en onze luchtſtreek, welke den eenen dag de huid opent, en den volgenden dezelve wederom ſluit, dan is niets natuurlijker, dan dat alle ſcherpte in de huid terugblijft, en deze eene verzamelplaats van

onnuttige, ſcherpe en ſlijmige vochten moet worden, die hare ſchoonheid ondermijnen. Gave de Hemel, dat de badhuizen op alle plaatſen wederom ingevoerd wierden, zoodat ook het onbemiddelde gedeelte des volks deze weldaad genieten konde, zoo als hetzelve deze voor eenige eeuwen, overal genoot!

Hoe ſchoon en navolgingwaardig is de mode der Turkſche Dames, die hare toiletten in het bad maken! Vooreerst wrijven zij het ganſche ligchaam met een ſtuk fijn camelot droog af, waartoe zij meestal zeep, of eene vette kleiaarde nemen, dan begeven zij zich in het bad, waar zij zich beſtendig met laauw warm water begieten laten. Is dit geſchied, dan rusten zij zeer ligt gekleed een uur daarin uit.

Het gevoel van ſterkte en verfriſsching na het bad, dat met niets te vergelijken is, beloont alle kleine ongemakkelijkheden van hetzelve rijkelijk, en ik kan het niet begrijpen, hoe onze eeuw, die zoo rijk in uitvindingen der weelde is, eene zoo wezenlijke berekening

der

der weelde heeft kunnen over het hoofd zien; doch ik weet zeker, dat, na verloop van langen of korten tijd, de noodzakelijkheid ons dwingen zal, onze verzwakte en verdroogde ligchamen, door deze van de Natuur zoo duidelijk aangewezene verfrisſching weder te bezielen.

f.) Men verzuime de *beweging des ligchaams* niet; zij is eene noodzakelijke voorwaarde tot de onderhouding der ſchoonheid. Ieder ſtilſtaand water verkrijgt eene vuile oppervlakte; iedere lucht, die niet in beweging gebragt wordt, word rottig, en onze ligchamen geraken in verval, wanneer zij in geene beweging gebragt worden. Beweging is de grootſte wet der Natuur, die overal heerscht.

g.) Men houde het hoofd koel en de voeten des te warmer, want voorzeker zijn de aanhoudend koude voeten onzer ſchoone wereld eene hoofdoorzaak der veelvuldige verhitting, en van den bloedaandrang naar het gezigt.

h.) Men drage kleederen, welke de huid niet verzwakken, en de uitwaſemingſtof ligtelijk doorlaten. Niets is verderfelijker in dien zin, dan het dragen van het pelswerk. Het ver-

verzwakt door al te groote warmte bij uitſtek de huid, bevordert geenszins de uitwaſeming, maar het zweet, en laat evenwel de deelen, die uitgewaſemd moeten worden, uit hoofde van het leder, niet door, welke derhalve weder in onze masſa terugkeeren, en daar als iets, dat zich daarin niet bevinden mag, onheil aanrigten. Veel beter is het engelſche pelswerk, dat de voordeelen van den pels, en geenszins, daar zulks geen leder bevat, de nadeelen der onzuiverheid en der opgeſlotene hitte tot zich lokt. Men kent het onder den naam van *Fleccy Hoſiery*. Het verwarmt, ven als het pelswerk, en is daarbij bijzonder ligt. Het kan gewaſchen en gezuiverd worden, van waar het ook geene ziekteſtof huisvest, noch de uitwaſemingen der huid in zich opſluit. Het is uit wol vervaardigd, en geeft aan de huid, wanneer het bloot op dezelve gedragen wordt, eene onbeſchrijfelijke weekheid en teerheid. — Graaf RUMFORD verzekert, dat hem, alleen door het dragen van flenellen hemden, de hitte in Oost-Indiën, bij zijn verblijf aldaar, dragelijk en

on-

onſchadelijk geworden is; en beſtonden niet in de warmſte en zuidelijke landen van Europa, in den voorvaderlijken tijd, de onderkleederen uit wol? De Hofraad INGENHOUSS ſchreef voor eenige jaren eene opzettelijke verhandeling over het dragen van wollen onderkleederen, waar hij zegt, dat, daar de wolle de allerſlechtſte geleiders voor de warmteſtof zijn, ook een met flenel bedekt ligchaam in eene gelijke temperatuur blijven moet. Onze Dames, welke bij hare Griekſche Zephirkleederdragt deze flenellen hemden dubbel welkom zijn moesten, kunnen zich van deze waarheid volkomen overtuigen, wanneer zij twee flesſchen met warm water vullen, maar ſlechts eene daarvan met flenel laten omwinden. Wanneer de niet omwondene reeds lang geheel verkoeld is, zal de andere nog al de warmteſtof in zich behouden hebben. De vergelijking van eenen mensch met eene volle of ledige, met eene reukgevende, dampende en phosphorescerende flesch, is zoo waar, dat ik het wel durf te wagen, mijne Lezers ten minſte

in

in het hier aangevoerde opzigt met de boven opgegevene twee flesſchen in paralel te ſtellen, naarmate zij flenel of geen flenel dragen. — Een zweetend ligchaam, waarop een linnen hemd ligt, voelt bij het koud worden van het zweet eene onaangename koude. Hiervoor heeft men, bij het dragen van flenel op de bloote huid, niet te vreezen.

Men vermijde eindelijk zoodanige ſpijzen, welke de uitwaſeming ſtremmen, en niet goed doorwaſemen. Hiertoe behoort al wat vet is, varkens en ganzenvleesch, grove, ongerezen meelſpijzen, kaas en dergelijken.

Deze zijn derhalve de *ſchoonheidmiddelen*, welke de Natuur ons voorſchrijft, en door het verſtand in beſcherming genomen worden. Men ziet dat zij ongezocht, vrij van alle kunſtenarij, en eenvoudig, even als hare moeder zijn, dat zij de ſchoonheid en de jeugd ten doel hebben, en door de inſtandhouding dezer kleinooden de *ſchoonheid* te voorſchijn brengen.